





આ બાજુ હું ને પેલી બાજુ તું  
બેઉ મળીને રમીએ  
હાલને છૂતુ તુ તુ  
તને ઉઠાડવા માટે, હું મારું એક પક્કી  
પક્કડ દાવ જેવો  
આજ તો રમીએ બોબો.  
તમે બધા ભેગા ને હું એકલો સાવ  
જાઓ તમે દોડો  
મારી માથે દાવ.  
આજ તો રમીએ સખી, સાવ સાથે સાચ  
ત્રણ પત્તાની બાટ  
કે લઈ પાંચીકા પાંચ.  
જો ગયા હો થાકી તો બેસો બે'ક ઘડી  
બેઠાં બેઠાં ય રમીએ  
હાલોને અંતકડી  
ગીતોમાં મારવાનો કોઈએ નહીં ગપ્પો  
એવું કરવું હોય તો,  
રમીએ ધમાલ ધોકો.  
ગાતા ગાતાં ગીતો સૌ ખલાસ થવા માંડે  
પછી શરૂ કરીશું  
લંગડી કેરો દાવ.



## રમતોત્સવ

કૂદકૂદા દોડમદોડી પકડાપકડી કુસ્તીમસ્તી ધમ્માચકડી  
ગાવું - રમવું રમવું - ગાવું એસ્તો અમારું કામ  
ગમ્મતવાડી રમ્મતવાડી ગીતવાડી પ્રીતવાડી  
આનંદ બસ. આનંદ બસ. આનંદ અમારું ધામ  
- ઉમાશંકર જોષી -

‘પ્રાથમિક શાળામાં બાલરમતોનાં સ્થાન’નું મહત્વ સમજાવતા ડૉ. શામજીભાઈ જમોડ લખે છે કે જન્મથી માંડીને, પૂર્વપ્રાથમિક અને પ્રાથમિક શાળામાં સહજ સ્વાભાવિક બાળરમતોમાં બાળકોને પ્રવૃત્ત કરવો જોઈએ. નાના બાળકો માટે રમત એ જ જીવન છે. માનવજાત જેટલી જૂની છે એટલો બાળરમતોનો ઇતિહાસ જૂનો છે.

રમત શું છે ? રમત એટલે બાળકોમાં રમવા માટેનો થતો એક ભાવ - જે સ્વયંસ્ફુરિત કુદરતપ્રેરિત છે. રમતથી બાળકની શારીરિક શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે, તેમની વૃત્તિઓને પ્રગટ કરવાની તક મળે છે, કલ્પનાશક્તિ કે સર્જનશક્તિ ને અવસર મળે છે અને આનંદ સાથે આત્મસંતોષનો અનુભવ મેળવે છે.

રમતગમત દ્વારા બાળકને સામાજિકતાની તાલીમ મળે છે. સમવયસ્ક બાળકો સાથે રમતી વખતે લાભ-હાનિ, સુખ-દુઃખ, સહકાર અને સંઘર્ષ વખતે મનની શાંતિ અને સમતુલા કેમ જાળવવી તેની કેળવણી સહજ રીતે જ તેને મળી જતી હોય છે. આમ બચપણમાં ખૂબ રમવા પામેલ વ્યક્તિઓ મોટપણે વધારે સમજદારીપૂર્વક જીવનમાં ગોઠવાઈ શકે છે. આ ઉપરાંત રમત એ સ્વતંત્રતાપૂર્વક, સ્વેચ્છાથી અને આનંદપૂર્વક, સમગ્રતાથી કરવામાં આવેલી પ્રવૃત્તિ હોવાથી લાલચ-ભય-આદત-પ્રતિક્રિયા કે અહંકારથી મુક્ત સ્વાયત્ત કર્મ તરફ લઈ જવાની સંભાવના ધરાવે છે. જીવન એક નાટ્યમંચ હોય કે રમતનું મેદાન. વર્તમાનમાં જીવતા આવડી જાય અને સહજ રમતોત્સવ જેવું જીવન બની જાય તો પછી પુછવું જ શું ?

ચાલો, આપણે આપણું જીવન ‘રમતોત્સવ’ સમું બનાવીએ.

- રાજુ - દીપ્તિના પ્રણામ.



## રમત શિક્ષકોને...

- ૧ જે રમતમાડવી હોય તે સમજાવવી અથવા રમી બતાવવી. બોલવું ઓછું - કરી બતાવવું.
- ૨ દરેક સમજૂતી ટૂંકમાં અને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં આપવી. લાંબી રમત ટુકડે ટુકડે સમજાવવી અને રમાડવી.
- ૩ રમતાં પહેલાં અને રમતાં રમતાં ધક્કામુક્કી કે રાડો પાડવી નહિ. રમતમાં વપરાતા જરૂરી શબ્દો સિવાય કશું બોલવું નહિ.
- ૪ બાળકોને ઉત્સાહ આપો. ઉત્સાહ માત્ર બોલવામાં જ નહિ, પણ તેનો વ્યવહાર જરૂરી છે.
- ૫ બાળકોને પોતાની મેળે રમવા દેવાં. જ્યારે બાળકો સ્વયંપ્રેરણાથી રમતોનું નિર્માણ કરે છે અને સંચાલન કરે છે, ત્યારે તેઓ ખૂબ જ પ્રસન્ન થાય છે.
- ૬ રમતમાં ગિસ્તની બહુ અધિકતા ના હોય તેમ જ ઢીલાશ પણ રાખવી નહિ. બાળકોની સાથે ફોજી અમલદાર જેમ નહિ પણ મોટાભાઈની જેમ સ્નેહપૂર્વક વર્તવાનું છે.
- ૭ બાળકોની ભૂલોને હસીને ટાળી દેવી જોઈએ. બાળક પોતાની ભૂલ પર સ્વયં લજ્જિત થાય છે. આપણે બાળકોને દબાવવાં કે મારવાં નહિ અથવા તો કોઈ પણ જાતની શિક્ષા કરવી જોઈએ નહિ.
- ૮ જો કોઈ રમત સફળ થાય નહીં, તો બાળકો ઉપર ખિજાવાની કે દોષ દેવાની જરૂર નથી. રમત અસફળ થવાનો વાંક રમત રમાડનાર અથવા રમત શોધનારનો ગણાવો જોઈએ.
- ૯ સંખ્યાબંધ એવી રમતો છે કે તેમાં ફેરફાર કરીને રમાડી શકાય. સમય અને સ્થાનને ધ્યાનમાં લઈ રમત પસંદ કરવી.
- ૧૦ રમતમાં બંને તેટલા ઓછા નિયમો હોય તેમ સારું, પણ તે નિયમોનું યથાર્થ પાલન જરૂરી.
- ૧૧ દરેક રમત બાળકને વારંવાર રમાડવી.
- ૧૨ મ્હાલય-હરીફાઈનું તત્ત્વ કે હારજીતના પ્રશ્નને હળવો બનાવવો.
- ૧૩ બાળકના વર્તનની વ્યક્તિગત નોંધ રાખવી.

- ડૉ. શામજીભાઈ જમોડ



## બે ઘડીની ગમ્મત

(૧) પાંચ ને પાંચ કેટલા થાય ? બાળકો કહેશે : 'દશ'. તમે કહો, 'અગિયાર થાય!' બંને હાથની આંગળીઓ દ્વારા બાળકો પાસે ગણાવો. એકથી પાંચ અને છ થી દશ. 'અરે ! આ તો દશ જ થયા !' એમ કહી આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરો. ઊંધેથી ગણાવો. ફરી દશ જ થયા !' એમ કહી આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરો. ઊંધેથી ગણાવો. ફરી દશ જ થશે. હવે તમે ગણો. 'દશ, નવ, આઠ, સાત, છ;' બીજા હાથમાં છ પછી, સાત, આઠ, નવ, દશ અને અગિયાર !' એમ ગણી બતાવો. તમે શી કરામત કરી તે બાળકોને જ કહેવા દો.

(૨) મોટી આંગળીની જગ્યાએ નાની લાવી દો. જમણા હાથની ટચલી આંગળી, તેની બાજુની આંગળી અને અંગૂઠો વાળી દો. "જુઓ, નાની આંગળી ડાબી બાજુ છે તેને જમણી બાજુ લાવી દઈશ!" તેમ કહી હાથ બે-ત્રણ વખત ઝડપથી ઊંચો નીચો કરી અંગૂઠા પાસેની આંગળી વાળી દઈ, ટચલી આંગળી પાસેની આંગળીને સીધી કરી દો ! તમે શી કરામત કરી તે બાળકોને જ કહેવા દો.

(૩) અંગૂઠો ઉખાડી ફેંકી દો. હથેળી તમારી તરફ રહે તે રીતે હાથનો પંજો રાખી અંગૂઠો ઉપર સીધો બાળકો સામે રાખો. કહો 'જુઓ, બળ કરી અંગૂઠો ઉખાડી બારી બહાર ફેંકી દઈશ.' અભિનય કરી બીજા હાથ વડે અંગૂઠો બહાર ફેંકી દો.... (હથેળી તરફ અંગૂઠો નીચો વાળી દો. બાળકોને તરત ખબર પડી જશે, પણ આ તો બે ઘડી ગમ્મત !)

(૪) અંગૂઠો કાપી નાખો. આ કરામતમાં બાળકોને વધારે મજા આવશે. હથેળી તમારા તરફ રાખી અંગૂઠાને અડધેથી તમારા તરફ વાળો. બીજા હાથના અંગૂઠાને અડધેથી વાળી એની પાસે એવી રીતે ગોઠવો કે એક જ અંગૂઠો લાગે. સાંધો ન દેખાય તે માટે બીજા હાથની બે આંગળીઓ વડે તેને સંતાડી દો. બીજા હાથને પહેલા હાથના પંજા પર એવી રીતે ફેરવો કે જેથી બંને અંગૂઠાનાં અડધિયાં છૂટા પડતાં દેખાય. ધીમે ધીમે છૂટાં પાડો, ઝડપથી ભેગાં કરી દો. અને બંને હાથને પણ છૂટા કરી દો જેથી પોલ જલદી છતી ન થઈ જાય. બાળકો ધમાલ કરે તો કહેવું, "ચૂપ રહો, નહીંતર બે કાન વચ્ચે માથું કરી દઈશ !"

(૫) મુઠ્ઠી બતાવ.

બાળકોને મજા પડે તેવી આ હાથની રમત છે. ડાબા હાથની મુઠ્ઠી જમણા હાથની હથેળી વડે બતાડતા હોઈએ તે રીતે બંને હાથ રાખો. ત્યારબાદ જમણા હાથની મુઠ્ઠી વાળી તે હાથને આગળ કરી, ડાબા હાથની મુઠ્ઠી ખુલ્લી કરી હથેળી વડે જમણા હાથની મુઠ્ઠીને બતાડો. આ ક્રિયા બાળકોને ઝડપથી કરવા કહો. આ રમતમાં બંને હાથને પણ ક્રિયા બદલતી વખતે આગળ-પાછળ કરવાના છે તે ભૂલાઈ જતાં ગરબડ થાય છે તેથી રમૂજ જન્મે છે.

## મેદાની રમતો

ટેલિવિઝન સામે બેસી રમતો જોઈ તાળીઓ પાડતાં બાળકો માનસિક રીતે ભલે રમતનો આનંદ મેળવી લેતાં હોય - પરંતુ ખુલ્લા મેદાનની વાત જ જુદી છે. એ તો રમો-રમાડો તો જ સમજાય.

(૧) કેટલા રે ભાઈ કેટલા ? : સૌ બાળકો વર્તુળમાં દોડતાં જાય અને રમાડનારના 'કેટલા રે ભાઈ કેટલા ?' પ્રશ્નના જવાબમાં બોલે, 'તમે કહો તેટલા.' રમાડનાર જે સંખ્યા બોલે તે સંખ્યાના ઝૂમખાં તરત સૌ રચે. વધારે-ઓછી સંખ્યા હોય તે જૂથ રમતમાંથી દૂર થાય.

(૨) ઊભી ખો : અંદર-બહાર એમ બે વર્તુળમાં અંદરની તરફ મોં રાખી સૌ રમનાર ઊભાં રહે. એક જોડ પકડનાર-દોડનારની વચ્ચે રહે. રમત શરૂ થાય એટલે પકડનારથી બચવા દોડનાર અંદરથી 'ખો' આપે એટલે પાછળનો દોડીને ભાગે. ઝડપથી ખો અપાય તેમ રમત વધુ જામે.

(૩) ઊભી -અવળી ખો : ઊભી ખોની જેમ જ; પરંતુ આમાં ખો અપાય ત્યારે પકડવા જનાર દોડનાર બની જાય અને જેને ખો મળી હોય તે પકડવા જનાર બને. ગરબડ-ગોટાળા સર્જવાને કારણે આ રમતમાં સૌથી વધુ આનંદ મળે છે. ઝડપભેર ખો આપતાં જવામાં સૌની ખરી કસોટી છે - રમતની ખરી મજા છે.

(૪) સાથી ખોજ : અંદર - બહાર બે વર્તુળમાં સૌ ઊભા રહે. સાથીઓ એક-બીજાને ઓળખી લે. થાળી વાગે ત્યાં સુધી બંને વર્તુળ જુદી જુદી દિશામાં દોડે. થાળી બંધ થતાં તરત પોતાના સાથીને શોધીને તેનો હાથ પકડીને બેસી જવાનું. મોડા પડે તે રમતમાંથી દૂર થાય.

(૫) હોળીનું નાળિયેર : રમનાર સૌ વર્તુળમાં ઊભા રહે અને થાળી વાગતી હોય ત્યાં સુધી દડો કે કોઈ વસ્તુ એક-બીજાનો હાથમાંથી પસાર કરે. થાળી વાગતી બંધ થાય ત્યારે જેના હાથમાં વસ્તુ રહી જાય તેને રમૂજભરી સજા મળે.

(૬) વર્તુળનો રાજા : એક વર્તુળમાં રમનારા સૌ એક હાથે એક પગ ઊંચો કરી લંગડીની સ્થિતિમાં ઊભાં રહે અને બીજા હાથે પાછળથી હાથ પકડી રાખે - અદબની સ્થિતિમાં. નિશાની મળતાં સૌ એક-બીજાને ધક્કા મારી વર્તુળની બહાર કાઢવા કે પાડી દેવાનો પ્રયત્ન કરે. છેલ્લે જે બચે તે વર્તુળનો રાજા !

(૭) રૂમાલ ઉઠાવ : બે ટુકડી હારમાં એક-બીજાથી ૩૦ ફૂટના અંતરે ઊભી રહે. વચ્ચે નાના કુંડાળામાં રૂમાલ રહે. દરેક ટુકડીના ખેલાડીઓને કમમાં નંબર આપેલા હોય. જે નંબર બોલાય તે નંબરના બંને ટુકડીમાંના ખેલાડી ઝડપથી દોડી, રૂમાલ ઉઠાવી, પકડાયા વિના પાછા આવી જવા પ્રયત્ન કરે. પકડાઈ જાય તો એક ગુમાવે.



## સ્પર્ધા રમતો

સ્પર્ધા રમતો બળાબળની કસોટી માટે નથી, પરંતુ સાથે મળી આનંદ કરવા માટે છે, 'જીત્યા કોણ ? - રમનારા સૌ જીતી ગયા !' એ ભાવના સૌ રમનાર અનુભવે તે રીતે આ પ્રકારની રમત જરૂર જરૂર રમાડવી. અલ્પ સાધનોની જરૂર હોવાથી અગાઉથી આયોજન કરવું.

રમતોત્સવ માટે આ રમતો સર્વાધિક આનંદદાયક છે.

(૧) કોથળા દોડ : પ્રસ્થાન રેખા પર રમનારા સૌ કોથળામાં અંદર ઊભા રહી જાય અને બે હાથે કોથળાને પકડી નિશાની મળતા-વેંત જ દોડવા માંડે .... વિજય રેખા સુધી પહોંચી જાય તે બધા જ જીત્યા !

(૨) ત્રિપગી દોડ : પ્રસ્થાન રેખા પર બે-બેની જોડમાં સૌ દોડવીરો ઊભા રહે. જોડના સાથીઓના એક-એક પગ રુમાલ વડે એકબીજા સાથે બાંધી દેવા અને કહેવું : કોની રાહ જૂઓ છો ? દોડવા માંડો !

(૩) લીંબુ ચમચી : દરેક રમનાર મોંમા ચમચી પડકી રાખે અને તેમાં લીંબુ રાખે. પહેલા પહોંચવું છે અને લીંબુ પડવા નથી દેવું - એ જ તો ખરી કસોટી છે ને !

(૪) પૈસા ખોળ યાને લોટ કુંક : પૈસા માટે બાવા થવા તૈયાર હો તો જ રમજો હો ! દરેકની રકાબીમાં લોટ નીચે પૈસો છુપાવેલ છે. કુંક મારી લોટ ઉડાડી મોં વડે લઈ લો એટલે પૈસો તમારો. તે ચોકલેટ પણ હોઈ શકે !

(૫) અંજીર કૂદકો : શિયાળભાઈની વાત ખબર છે ને ? 'આ દ્રાક્ષ ખાટી છે !' બે હાથ પાછળ રાખી કૂદકો મારી મોં વડે જ ટીંગાડી રાખેલ અંજીર/કેળું/ચોકલેટ મોંમાં લઈ લેવાનું છે.

(૬) આંધળાનો ગોળીબાર : દૂર રાખેલું માટલું આંખે પાટા બાંધી, ત્યાં સુધી પહોંચી, લાકડી વડે ફોડી દેવાનું છે. અજમાવો તમારા અંદાજ અને તકદીરને. આ જ પ્રકારની બીજી રમતમાં પૂંછડી વગરના ગધેડાને કાળા પાટીયામાં દોરેલું હોય છે - તમારે ચોક વડે આંખે પાટા બાંધી ત્યાં જઈ યોગ્ય સ્થળે માત્ર પૂંછડી જ દોરવાની રહે છે !

(૭) દોરડા ખેંચ : એક જાડા દોરડાની વચ્ચે રૂમાલ બાંધી દો અને દસ ફૂટના અંતરે બે રેખાઓ દોરો. સમુદ્રમંથનમાં જેમ સામસામે ખેંચાખેંચ થતી હતી તેમ બે ટુકડીઓમાં સામસામે ઊભા રહી પોતાના તરફ દોરડું ખેંચી જવાનું છે ! સામેની ટુકડીવાળાને પણ પોતાની તરફ ખેંચી પોતાના કરી લેવાના છે - ચાલો ત્યારે જોઈએ, કોના પ્રેમમાં વધુ તાકાત છે !





## ભૂલભૂલામણીની રમતો

‘ગધેડું ઊડે’ - ‘ફરર’ અરે ભાઈ ! ગધેડું ના ઊડે. જરાક ભૂલ કરી કે રમતમાંથી બાકાત ! શબ્દ, અભિનય, સૂચનાઓની તરકીબથી ભૂલમાં નોખી દેવામાં પારંગત વ્યક્તિઓ રમતો રમાડે ત્યારે રમનારા ભૂલ કરે તો પણ રમતમાંથી આનંદપૂર્વક દૂર થાય. આ રમતો થોડો વખત જ રમાડવી જેથી રસ ટકી રહે.

(૧) ‘પંખી ઊડે’..... ફરર : વર્તુળમાં સૌ પલાંઠી લગાવી બેસે અને બંને હાથ ગોઠણ પર રાખે. રમાડનાર પણ વર્તુળમાં બેઠો હોય. એક પછી એક જેવાં પક્ષીઓના નામ તે બોલતો જાય તેમ તરત જ સૌ ‘ફર’ બોલી હાથેથી પંખી ઊડાડતા હોય તેમ અભિનય કરે. ‘કાગડો ઊડે’ - ‘ફર’ ‘ચકલી ઊડે’ - ‘ફર’ ‘ભેંસ ઊડે’ - ‘ફર’ !

(૨) ‘લાડું’ - ખાઉ : ડાબા હાથની હથેળીમાંથી ખાતા હોઈએ એમ જમણો હાથ રાખી બધા તૈયાર રહે..... ‘લાડું’-ખાઉ કહેતાં ખાવાનો અભિનય કરે. ભજ્યાં ખાઉં, રોટલા ખાઉં, ખીચડી ખાઉં, પેંડા ખાઉં, પથરા ખાઉં....!

(૩) ઘસો અને ટપારો : શેઠ સાહેબ ફાંદ ઉપર હાથ ફેરવતા હતા અને બીજા હાથે માથું ટપારતા હતા. ‘ક્રિયા બદલ’ એમ કોઈએ કહ્યું કે તરત પેટ પર ટપલી મારવા લાગ્યા અને માથા ઉપર હાથ ફેરવવા લાગ્યા ! આપણે પણ તેમ જ કરવાનું છે. ભૂલ કરી તો ગયા કામથી ! આ જ રમતમાં ‘હાથ બદલ’ એમ સૂચના મળે તો હાથ બદલવાના પણ ક્રિયા તેની તે જ કરવાની. કેમ મૂંઝાઈ ગયા ને !

(૪) કહું તેમ કરવાનું - કરું તેમ નહીં : ‘કાન પકડો’ કહી રમાડનાર પણ કાન પકડશે. ‘નાક પકડો’ કહી નાક પકડશે. ઝડપથી આ પ્રમાણે ક્રિયા કરી ‘નાક પકડો’ એમ કહી નાક છોડી કાન પકડશે. જોનારા પણ કાન પકડશે - પછી ભૂલ સમજાશે કે અરે! નાક તો પકડેલું જ હતું !

(૫) ‘ગાંધીજી કહે’ : રમાડનાર કહેશે - જુઓ ભાઈ ! ‘ગાંધીજી કહે’ એમ કહી હું જે સૂચના આપું તે જ માનવાની બરાબર ? ચાલો..... ‘ઊભા થાવ’. બધા/ મોટાભાગના ઊભા થઈ જશે ! ગાંધીજીએ ક્યાં કહેલું ? થોડો વખત ‘ગાંધીજી કહે’ એમ કહી સૂચનાઓ આપવી અને ફરી તેમ બોલ્યા વગર સૂચના આપી તેમ કરવું. ઘણાં ભૂલ કરશે.

- (૬) જીભભૂલામણી : ઝડપથી બોલવા જતાં ભૂલ થાય તેવી રમત.
- (૧) કાચો પાપડ, પાકો પાપડ; ખાવ કાકા, પાકો પાપડ.
- (૨) પાંચ પાપડ કાચા કાકા, પાંચ પાપડ પાકા કાકા; કાચા કાચા મૂકો પાછા, પાકા પાકા ખાવા કાકા !
- (૩) ઊંટ ઊંચું, પૂંછ ટૂંકું.



## બેઠી રમતો - શાંત રમતો

અનેક આનંદદાયક રમતો એવી પણ છે જેમાં વિશેષ શ્રમ ન પડે અને બેઠાં બેઠાં રમી શકાય. કેટલીક રમતો જોઈએ.

(૧) નેતા ખોજ : ગોળાકારે સૌ રમનારા બેસે. દાવ આપનાર દૂર જાય ત્યારે સૌ પોતાનો નેતા પસંદ કરી લે. નેતાનું અનુકરણ બધાએ કરવાનું રહે. નેતા ક્રિયા બદલતો રહે તે પ્રમાણે સૌ કરવા માંડે. દાવ આપનાર ત્રણ પ્રયત્નમાં નેતાને ખોળી કાઢે તો દાવ આપનાર બદલાય.

(૨) અગડંબગડં : ગોળાકારે સૌ બેસે અને વારાફરતી અંક બોલે. સાત કે સાતના ગુણાંકવાળી સંખ્યા આવે ત્યારે (દા. ત. ૭, ૧૪, ૧૭, ૨૧, ૨૭, ૨૮...) તે સંખ્યા બોલવાની બદલે ‘અગડંબગડં’ બોલે, ભૂલ કરનાર રમતમાંથી નીકળી જાય અને ફરી રમત શરૂ થાય.

(૩) નાકપેટી : દિવાસળીની પેટીનું ખોખું એકના નાક પરથી બીજાના નાક પર લેવાની ગમ્મત ભરી રમત ટુકડીઓ પાડીને રમાડી શકાય. પ થી ૧૦ ખેલાડીઓની ટુકડીઓ એક હારમાં ઉભી રહે. પહેલો બીજાને અને બીજો ત્રીજાને એમ હાથ અડાડ્યા વિના પોતાના નાક પરનું દિવાસળીનું ખોખું બીજાના નાક પર પસાર કરે ! જે ટુકડીના છેલ્લા ખેલાડીના નાક સુધી સહીસલામત ખોખું પહોંચે તે ટુકડી જીતે !

(૪) હોઠ પત્તી : નાક પેટી જેવી જ આ રમત છે. તેમાં ઉપલા હોઠ અને નાક વચ્ચે પત્તું રાખી એક બીજાને પસાર કરવાનું છે.

(૫) નિરીક્ષણની મજા : ૧. ટેબલ ઉપર/જમીન પર ચાદર પાથરીને તેની ઉપર પંદર-વીસ વિવિધતાવાળી વસ્તુઓ મૂકો. પાંચ મિનિટ બાળકોને જોવા દો. ત્યારબાદ તે વસ્તુઓ લઈ લો. યાદશક્તિના આધારે વસ્તુઓની યાદી બનાવવા કહો. ૨. એક ઓરડામાં બાળકોને દાખલ કરી નિરીક્ષણ કરી લેવા દો કે કઈ વસ્તુઓ ક્યાં પડી છે, કેવી રીતે પડી છે. બાળકો બહાર જાય પછી આઠ-દશ ફેરફાર કરી દો, ફરી બાળકોને બોલાવો - થયેલ ફેરફારોની નોંધ કરવા કરો.

(૬) છુકછુક - ભખભખ કે ભીમભાઈની છીંક : બે જૂથ સામ સામા બેસે. ધીમે ધીમે વધતા જતા અવાજથી, વારાફરતી હાફ...છીં અથવા છુક છુક.....ભખભખ બોલે. વ્યવસ્થિત રમનાર, રમાડનાર હોય તો મજા પડશે.

(૭) રાક્ષસી છીંક : વર્તુળાકારે સૌ બેસી ડાબો હાથ છાતી પાસે રાખી જમણે હાથે છીંકણી વારંવાર સૂંઘવાનો અભિનય કરે. તૈયાર....સંજા મળતાં જ એક સાથે મોટેથી હાફ...છીં !



## દોડ-સાતતાળી રમતો

વિવિધ પ્રકારની ચાલ-દોડ કે સાતતાળી રમતો અને આપણી તળપદી રમતો દ્વારા બાળકો આનંદ માણી શકે છે. અહીં આપણે થોડા નમૂનાઓ જોઈએ.

- (૧) વક્રચાલ : પ્રસ્થાન રેખાથી સંકેત થતાં જ સૌ ઝડપથી વિજયરેખા તરફ ચાલવા માંડે - પરંતુ એક - બીજા પગ સાથે આંટીઓ મારતાં મારતાં ઝડપથી ચાલવાનું છે !
- (૨) લંગડી દોડ : લંગડી કરતાં કરતાં દોડવાનું છે.
- (૩) દેડકા દોડ : નીચે ઉભડક બેસી બે પગ વચ્ચે હાથ રાખવાના છે. સંકેત મળતાં દેડકાની જેમ હાથ-પગ વડે કૂદતા-કૂદતા દોડવાનું છે.
- (૪) ચાલ સાતતાળી : દાવ આપનાર સમેત બધા ચાલતાં ચાલતાં જ પકડવા જાય અથવા બચવાનો પ્રયત્ન કરે.
- (૫) જોડદોડ સાતતાળી : પકડવા જનાર, દોડનાર સૌ બે-બેની જોડમાં જ દોડે.
- (૬) શિરતોલ સાતતાળી : સૌ માથા પર પથ્થર રાખી દોડે.
- (૭) ઉઠલી-બેઠલી : વિવિધ પ્રકારે રમી શકાય. ચાર જણાં પંદર-વીસ જણાંને પકડી પાડે અથવા બેસાડી દે. બેસાડી દીધેલાંને બીજા દાવ લેનારાં આવીને ઉઠાડી શકે.
- (૮) સાંકળ સાતતાળી : પકડાઈ જનાર સાંકળમાં જોડાતા જાય.

## તળપદી - લોક રમતો

નાગોલીયો (સાતોલીયો), માર દડી, કબડી, ખો-ખો, ગિલ્લીદંડા, દોરડાકૂદ, ભમરડા, લખોટી, આટાપાટા જેવી ગામે ગામ રમાતી લોકરમતો આયોજનપૂર્વક રમી-રમાડી શકાય. આ બધી રમતોમાં સંઘભાવના, ખેલદીલી, કૌશલ્ય વગેરે ગુણો ખીલે છે.

## અભિનય રમતો

છ થી નવ વર્ષના બાળકોને આવી રમતો બહુ ગમે છે.

- (૧) નેતાનું અનુકરણ : શિક્ષક જ્યાં જ્યાં થઈને જે પ્રમાણે દોડે તેની પાછળ પાછળ બધા છોકરાઓ પણ દોડશે અને તે પ્રમાણે અભિનય કરશે.
- (૨) આગગાડી : સૌ આગગાડીના ડબ્બા થઈ જાય.... છુક છુક.... પીઈપ.... ગાડી ઉપડે...
- (૩) વાર્તા રમતો : બાળવાર્તાના પાત્રો અથવા પ્રસંગોનું બધા છોકરાઓ અનુકરણ કે અભિનય કરે. પ્રાણી-પક્ષીઓને સાંકળતી અનેક વાર્તાઓ અભિનય દ્વારા સૌ ભજવી બતાડે.

## તળપદી રમતોની ઋતુવાર ફાળવણી

શિયાળો (હેમંત-શિશિર)	દેવદિવાળી, નાતાલ મકરસંક્રાંતિ પ્રજાસત્તાક દિન મહાશિવરાત્રી	લાંબી દોડ, કોસ કન્ટ્રી દોડ પતંગ, લંગર, ધીસા. કબ્બડી ખો-ખો, આટાપાટા, ગજગ્રાહ ભજનસ્પર્ધા
ઉનાળો (વસંત-ગ્રીષ્મ)	હુતાશની-ધૂળેટી રામનવમી હનુમાન-જયંતી અખાત્રીજ	ગેડીદડા, નારિયેળ ફેંક, ભમરડા, લખોટા, પાંચીકા દંડબેઠક, સૂર્યનમસ્કાર ઢાલલકડી, લાઠીલડત ગીલ્લી દંડા, આમલીપીપળી. લખોટીઓ, પાસાબાજી, ચોપાટ, શેતરંજ લોકગીતો, નાટ્યપ્રયોગો. વજનઉંચક, મલખમ, કુસ્તી, લેજમ, લોકનૃત્યો, તરણ, નૌચાલન, રાસગરબા, વાહનસ્પર્ધા તીરંદાજી, લંગડી દોરડાંકૂદ, દારૂખાનાની લડાઈ.
ચોમાસું (વર્ષા-શરદ)	ગોકુલાષ્ટમી સ્વાતંત્ર્યદિન ગણેશચતુર્થી ગાંધીજયંતી નવરાત્રી દશેરા શરદપૂર્ણિમા દિવાળી	



## રમતોનું વર્ગીકરણ

- ૧ : શિશુ-બાળ રમતો : નૈસર્ગિક ગતિઓ, બાળ જોડકણા - રમતો.
- ૨ : અભિનય રમતો : અભિનય, વાર્તાઓ, અભિનય-રમતો.
- ૩ : તળપદી રમતો : વૈયક્તિક, સાંધિક, વાહનદોડ, વગડાની નદી તળાવની.
- ૪ : સાતતાળી રમતો : સમાન દોડ બચાવ વર્તુળ કોરડા નિયમ દોડ, હથપ્રસાર.
- ૫ : સ્પર્ધારમતો : હળવી ખેલકૂદ, વ્યક્તિગત ટુકડીગત દ્વંદ્વ રમતો.
- ૬ : દડા રમતો : ઝીલવાની તાકવાની ફટકો મારવાની.
- ૭ : રીલે રમતો : પસાર, દોડ, પસાર દોડ
- ૮ : સ્ટેટ રમતો : ગોળમટાં પિરામિડ
- ૯ : બેકી રમતો : નિરીક્ષણ, યાદદાસ્ત, ગતિમેળ, બાજી-પાસા-ગંજકાં

## આપણી લોકરમતો

બાળકોના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક વિકાસ માટે રમતો અનિવાર્ય છે. દરેક દેશને પોતાની આગવી સંસ્કૃતિ અને જીવવાની કળા હોય છે. રમતો આ સંસ્કૃતિ અને લોકજીવનની કળાની આરસી છે. જે તે વિસ્તારના સમાજજીવન, વાતાવરણ તથા પરિસ્થિતિને અનુકૂળ આવે તથા જરૂરિયાતને સંતોષે તેવી રમતો તે પ્રજાના લોકજીવનમાં વણાઈ જાય છે.

ગુજરાતની લોકરમતોને મુખ્યત્વે બે પ્રકારમાં વહેંચી શકાય.

(૧) સાદી રમતો

(૨) મોટી રમતો - નિયમબદ્ધ, સ્પર્ધાલક્ષી રમતો.

(૧) સાદી રમતો :

સાદી રમતોમાં નિયમોનું બંધન ઓછું હોય છે અને શેરીઓમાં ટોળે મળી સ્વયંભૂ પ્રેરણાથી પોતાના નિયમો રચીને બાળકો રમતા હોય છે.

આ રમતોનો ટુંકો પરિચય કરી લઈએ.

- ૧ શિશુ રમતો : આગગાડી, ઘોડાગાડી, ઘર ઘર, ઢીંગલા ઢીંગલી, લપસણી, જૂલા, રેતીમાં દહેરાં, અડકો-દડકો, પાગલો-પા, ગોળમટાં, ફુદડી વગેરે.
- ૨ દોડ-ફૂદ-ફેંક રમતો : નિયત અંતર સુધી ઓછા સમયમાં દોડવું, ઉંચો કે લાંબો ફૂદકો, દડાફેંક વગેરે.
- ૩ સાતતાળી રમતો : જુદી જુદી રીતે પીછો પકડવાની વૈયક્તિક રમતો કે પછી લંગડી, હુતુતુ ખારોપાટ વગેરે સાંધિક પીછો પકડવાની રમતો.
- ૪ સંતાકૂકડીની રમતો : નાના બાળકોની પ્રિય રમત થપ્પો તથા ખજાનાની શોધ જેવી રમતો.
- ૫ લખોટા-લખોટીની રમતો : ગબી બનાવી વચેટ આંગળી પર લખોટીને ચડાવીને તાકવાની રમત.
- ૬ પતંગ ચગાવવાની રમતો : દિવાળીથી ઉત્તરાયણ સુધી ચાલતી રમત.
- ૭ ભમરડાની રમતો : ઉત્તરાયણથી શરૂ થતી અને હોળી સુધી ચાલતી રમત.
- ૮ દડાની રમતો : તાકવા-ઝીલવાથી માંડી મારદડી, ગેડી દડો અને નાગોરિયા જેવી કિશોરપ્રિય રમતો.
- ૯ મોઈ - દંડાની રમતો : લગભગ આખા દેશમાં રમાતી પ્રચલિત રમત.
- ૧૦ આમલી- પીપળીની રમતો : વડ-પીપળા કે આમલી જેવા અનુકૂળ ઝાડ ઉપર રમાતી હિંમત અને ચપળતા માગી લેનારી જોખમકારક રમત.
- ૧૧ દોરડાફૂદ : સવળા-અવળા, લંગડી, સાઈકલ, ચોકડી જેવા અનેક પ્રકારોથી રમાનારી આનંદદાયક રમત.

૧૨ કોચમણીની રમતો : વર્ષાઋતુમાં એકાદ ફૂટ લાંબા અને ચારઆની જાડા તથા છેડે અણીદાર એવા લોખંડના સળિયાથી જમીન પર કોચાય તેમ તાકતા તાકતા આગળ જવાની રમતો.

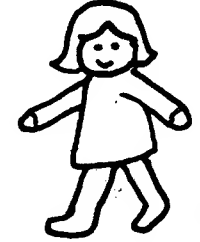
૧૩ તરવાની રમતો : તળાવ કે નદીના પાણીમાં તરવાની, ડૂબકી મારવાની કે ભૂસકા મારીને રમવાની રમતો.

૧૪ અખાડાની રમતો : મલખમ, દંડ બેઠક, વજન ઉંચકવાની કે લાઠી, લેજમ, મગદળ, ગુલાંટ, પિરામિડ્ઝ (ઝાડ) બનાવવા જેવી રમતો.

૧૫ બાજી, પાસા અને ફૂકાની રમતો : બાજી દોરી તેમાં ફૂકીઓને બુદ્ધિપૂર્વક ખસેડવાની શતરંજ, પાસાંબાજી, ચોપાટ જેવી રમતો તથા પથ્થર કે લાખના ફૂકાને ઉછાળી ઝીલવાની રમતો.

૧૬ ઉખાણાં અંતકડીની માનસિક રમતો :

૧૭ વાહનદોડ : ઘોડા, ઉંટ, બળદગાડાં વગેરેની સ્પર્ધાઓ.



૨ મોટી રમતો :

વ્યવસ્થિત, નિયમબદ્ધ તથા સ્પર્ધાલક્ષી રમતોનો પ્રકાર.

- ૧ વૈયક્તિક રમતો - ખેલફૂદ, સાઈકલીંગ, તરણ, નિશાનબાજી, પર્વતારોહણ વગેરે.
- ૨ દ્વંદ્વ રમતો - કુસ્તી, મુક્કાબાજી, કેરમ, ટેબલ ટેનિસ, બેડમિન્ટન વગેરે.
- ૩ સાંધિક રમતો - કબ્બડી, ખો - ખો, વોલીબોલ, હોકી, ફુટબોલ ક્રિકેટ વગેરે.

## ચાલો ગપ્પાં મારીએ

તમારી શાળામાં ગપ્પાં મારવાની રમત રમાડજો, બાળકની કલ્પનાશક્તિ ખીલી ઉઠશે. દરેક બાળક એક ગપ્પું મારે. ગપ્પાં કેવા હોઈ શકે તેના ચાર-પાંચ દાખલા અહીં આપ્યાં છે - તમે તેવા બાળકો પાસે રજૂ કરી શકો. બાળકોને મજા પડશે અને તેઓ પણ ગપ્પાં મારતા શીખી જશે....

એક વખત કીડી ભેંસને ખાઈ ગઈ હતી ! એક વખત બસ આકાશમાં ઉડવા લાગી ! એક વખત ઊંદર હાથી જેવડો થઈ ગયો હતો ! એક વખત ખેતરમાં ટીકડા (બીસ્કીટ-પીપર) ભૂંગળા ઉગ્યા હતા ! એક વખત ચકલામાંથી દૂધ નીકળવા માંડ્યું હતું !

## વિશ્વાસના સાથી

અંગત જીવનમાં જેટલું મહત્વ 'શ્વાસ'નું છે તેટલું જ મહત્વ સમાજ જીવનમાં 'વિશ્વાસ'નું છે. પરિવારજનો વચ્ચે, મિત્ર વચ્ચે, ગ્રાહક અને વેપારી વચ્ચે જો વિશ્વાસ ન હોય તો સંબંધોનો અને જીવનનો કોઈ અર્થ નથી.

આપણે એક - બીજામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ મુકતાં શીખવાનું છે અને તેના બળે સાચું નિશ્ચિત ધ્યેય હાંસલ કરવાનું છે.

આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા એ પાંચ આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે.

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ દ્વારા આપણે બાહ્યજગતની અનુભૂતિ મેળવીએ છીએ.

પરંતુ આપણે આંખ દ્વારા - વાચન દ્વારા - જ જ્ઞાન મેળવી શકાય તેવું માની બેઠા હોવાથી બીજી ઈન્દ્રિયોની ક્ષમતાઓના વિકાસ પાછળ પૂરતું ધ્યાન આપી શકતા નથી. અહીં આપણે બે રમતો આંખોની મદદ વિના રમીશું.

બે - બે બાળકો, જોડીમાં આ રમત રમશે. એક બાળક આંખો બંધ રાખશે કે આંખે પાટા બાંધી દેશે અને બીજો બાળક તેને દોરીને પાંચ થી દસ મિનિટ બધે ફેરવશે અને વિવિધ અનુભવો કરાવશે. ત્યાર બાદ બીજો બાળક તે જ રીતે પહેલા બાળકને વિવિધ અનુભવો કરાવશે.

આ રમતના અંતે કેવું લાગ્યું તેની ચર્ચા કરી શકાય.

રમત (બ)

એક બાળક આંખો બંધ રાખી સ્થિર ઉભો રહે અને ત્રણ થી પાંચ બાળકો તેની પાછળ એવી રીતે ઉભા રહે કે આગળ ઉભેલો સ્થિર બાળક લાકડીની જેમ ( પગેથી વળ્યા વિના કે ડચા વિના ) પડે તો ઝીલી શકાય. આ રમતમાં ખરેખર તેમ જ કરવાનું છે.

પડનાર બાળક બોલશે - તમે તૈયાર છો ?

ઝીલનાર બાળકો એક સાથે - હાજી ! તૈયાર છીએ.

પડનાર બાળક - પડું છું.

ઝીલનાર બાળકો એક સાથે - પડો.

ઝીલનાર બાળકોની તૈયારી જોતાં આગળ ઉભેલ બાળક આંખો બંધ રાખીને જ પીઠ પર પડે છે અને પાછળ ઉભેલા બાળકો તેને પોતાના હાથ પર ઝીલી લે છે.



## રમતનું શારીરિક દ્રષ્ટિએ મહત્વ

વિવિધ પ્રકારની રમતોથી બાળકને શારીરિક દ્રષ્ટિએ ઘણો લાભ થાય છે. બાળકની રમતોમાં દોડવું, કૂદવું, ચઢવું, ફેંકવું, વળવું વગેરેનો સમાવેશ થતો હોય છે. આ બધાથી તેના અંગો કસાય છે અને તેની ચપળતા વધે છે. આ રમતોથી બાળકને કસરતના લાભો મળી રહે છે. લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થાય છે અને શરીરનો કચરો બહાર નીકળવામાં મદદ મળે છે. તેનાથી સ્નાયુઓના વિકાસમાં મદદ મળે છે. રમતિયાળ બાળક શારીરિક તંદુરસ્તી સારી જાળવી શકે છે અને રોગોનો સંકળતાથી સામનો કરવાની તેની શક્તિ ખીલે છે.

### સ્પર્શથી ઓળખો

### એક અનોખી રમત

પૂર્વ તૈયારી :

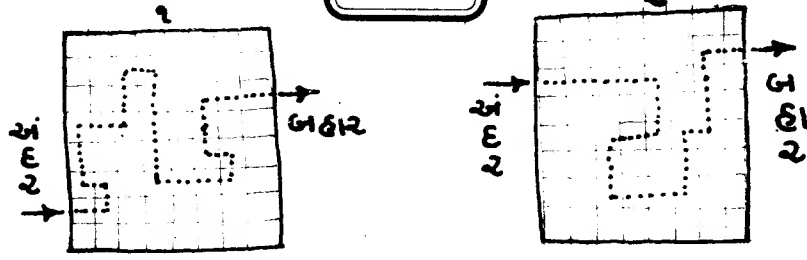


ઉપરની આકૃતિઓમાં બતાવ્યા પ્રમાણેના દરેક આકારોના પાંચ પાંચ ટુકડાઓ નોટબૂકના પૂંઠા કે જાડા કાર્ડમાં કાપીને રાખવાના છે. દરેક ટુકડાઓ લગભગ આ ચોપડીથી લગભગ અડધા કદ જેવડા મોટા હોય તો સારું. આમ દરેક જાતના પાંચ પાંચ ટુકડા મળી કુલ પચીસ ટુકડા થશે. દરેક આકારોના ટુકડાને લાલ, પીળો, વાદળી, કાળો અને ધોળો એમ પાંચ રંગે રંગી નાખવાના છે. આથી પાંચે આકૃતિના પાંચે રંગનો એક એક ટુકડો તૈયાર થશે. આ કામ બાળકો પાસે પણ તમે કરાવી શકો.

રમત : આઠથી દસ વિદ્યાર્થીઓ આંખે પાટા બાંધી વર્તુળાકારે બેસે. રમાડનાર પચીસ ટુકડામાંથી ગમે તે બે ટુકડા કાઢી લેશે અને બાકીના ટુકડા દરેકના હાથમાં બે-ત્રણ, બે-ત્રણ મુકશે. રમનારમાંથી કોઈ પણ વિદ્યાર્થી "આ કયા રંગનો ટુકડો છે ?" તેમ પૂછે, ત્યારે રમાડનારે માત્ર એ કયા રંગનો છે તેટલું જ કહેવાનું છે. રમનાર મિત્રોએ સ્પર્શથી પોતાના ટુકડાને ઓળખી અને રંગ અંગે પ્રશ્નો પૂછી શોધી કાઢવાનું છે કે કયા રંગના બે ટુકડા રમાડનારે લઈ લીધા છે.

રમનારે ટુકડાઓની અદલાબદલી કરવાની નથી કે એક-બીજાને સ્પર્શ કરવા માટે આપવાના નથી. માત્ર તેના આકારો વિશે વર્ણન કરી અને રંગ વિશે પ્રશ્ન પૂછી જાણી લેવાનું છે કે કેવા આકારનો કયા રંગનો ટુકડો નથી.





### સખ્યમૂલક સહયોગપરાયણ સહજીવન

જીવનનો રસ્તો સરળ નથી - અટપટો છે. તેમાંથી પસાર થવા માટે બે સિદ્ધાંતો યાદ રાખવા પડે.

(૧) ઉદ્ધરેત આત્મનાત્માનમ્ — આપને તારવો આપે. પોતાના જીવનમાર્ગની જવાબદારી પોતાના શિરે લેવી પડે, રસ્તો શોધવા મથામણ - સાહસ કરવા પડે, જોખમ ઉઠાવવું પડે. ક્યારેક પાછા પગલાં પણ ભરવા પડે. ભૂલ પગથિયાં બની શકે - જો તે ભૂલ ફરી ન કરીએ તો.

(૨) પરસ્પર દેવો ભવ — એક બીજાને મદદરૂપ થઈએ. સાથી મિત્રો કેવી રીતે જીવનમાં આગળ વધે છે ? તેમણે શું ભૂલ કરી જે આપણે નહીં કરીએ ? તે જોવાનું છે.

જીવનયાત્રામાં કોઈ આગળ નથી. કોઈ પાછળ નથી. બધાંએ એક - બીજા પાસેથી શીખવાનું છે.

નીચેની રમતનું રહસ્ય ઉપરના બે સિદ્ધાંતમાં સમાયેલું છે.

### રમત

જમીન પર ૮ x ૮નો મોટો ચોરસ દોરો. પાંચ કે છ ખેલાડી રમે. ચોરસની એક - બાજુથી પ્રવેશ કરી બીજી તરફ નીકળી જવાનું છે. ગમે તે એક જ ખાનામાંથી પ્રવેશ થઈ શકશે. અને જીવનમાર્ગ અટપટો છે. એક પછી એક ખેલાડી. આગળ વધવા પ્રયત્ન કરે. ભૂલ થશે તો તરત જ રમાડનાર તાળી પાડીને કે સિસોટી વગાડીને અટકાવશે. આમ થાય ત્યારે ખેલાડીએ પાછા પગલાં ભરીને - જે રસ્તેથી આગળ વધ્યા હતા તે રસ્તેથી જ - બહાર નીકળી જવાનું. પછી બીજો ખેલાડી પ્રયત્ન કરે. અગાઉના પોતાના કે સાથી મિત્રોના અનુભવને આધારે આગળ વધે. ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન કરે. આમ વારાફરતી પ્રયત્ન કરી આગળ વધતા સૌએ સામે કિનારે પહોંચી 'મોક્ષ' મેળવી લેવાનો છે !

### માટલામાં દડો



એક કાણું પડી ગયેલું કે નકામું માટલું લો - દેગડો કે ઘડો પણ ચાલે. તેને કાંઠલા પર મૂકો. ચાર-પાંચ ફૂટ દૂર એક ગોળાકાર દોરો. તેમાં બાળકને ઉભા રહેવા કહો. વારાફરતી એક એક બાળકને દડો આપી ઘા કરીને માટલામાં નાખવા કહો. રબરનો કે પ્લાસ્ટીકનો દડો ન હોય તો લૂગડાના ગાભાનો દડો પણ ચાલે !

દરેક બાળકને ત્રણથી પાંચ વખત ઘા કરવા કહેવું. નાના-મોટા બાળક પ્રમાણે અથવા તો બાળકોની નિશાન લઈને માટલામાં દડો નાખવાની ક્ષમતા કેળવાતી જાય તેમ અંતર ઓછું - વધારે કરી શકાય.

બાળકોને મજા પડે તથા તેમનો ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ વધે - આંખની દ્રષ્ટિ, હાથની સ્થિરતા, અંતર અને પોતાની શક્તિનો અંદાજ, આત્મવિશ્વાસ વગેરે વધારે તેવી આ રમત છે. વળી તેના સાધનો હાથવગાં છે.

### શબ્દાંત

શબ્દાંત એટલે શબ્દનો અંત. અંતકડીની રમત જેવી જ આ નાના બાળકો માટેની રમત.

બાળકોને ગોળાકારે બેસાડો. સાથે તમે પણ બેસો. બાળકોને સમજાવવાનું કે હવે આપણે શબ્દની રમત રમીએ છીએ. હું જે શબ્દ બોલું તેનો છેલ્લો અક્ષર જે હોય તે અક્ષરથી શરૂ થતો બીજો શબ્દ મારી બાજુમાં બેઠેલ બાળક બોલશે. તે જે શબ્દ બોલે તેનો છેલ્લો અક્ષર જે આવે તે અક્ષરથી શરૂ થતો ત્રીજો શબ્દ તેની બાજુમાં બેઠેલ બાળક બોલે આમ રમત આગળ ચાલશે.

સામાન્ય ઘર વખરીના સાધનોથી માંડી પશુ પક્ષી, વનસ્પતિ, છોકરા, છોકરીના નામ ગમે તે શબ્દ બોલી શકાય.

દા. ત. રસ્તો - તપેલી - લાડુ - ડબ્બો - બકરી - રમત....

આ રમતથી બાળકોની યાદશક્તિ તથા શબ્દભંડોળ વધે છે તથા વિચાર કરવાની શક્તિનો પણ વિકાસ થાય છે.

શરૂઆતમાં કદાચ બાળકોને સમજાવવું પડે કે આ શબ્દનો છેલ્લો અક્ષર આ આવ્યો એટલે હવે તેનાથી શરૂ થતો કોઈ શબ્દ બોલો. ક્યારેક બાળક વધુ મુંઝાય - જવાબ ન આપી શકે તો અભિનય દ્વારા આડકતરું સૂચન પણ કરી શકાય અથવા બાજુના બાળકને પુછીને કહેવાનું પણ કહી શકાય.

## વાક્ય પૂરું કરો

વાક્યની શરૂઆત કરી તેનો છેલ્લો શબ્દ છોડી દો. દા. ત. મને ભાવે..... દરેક બાળક આજ રીતે વાક્ય બોલે પણ છેલ્લો શબ્દ દરવખતે નવો ઉમેરવાનો દા.ત. મને ભાવે લાડુ..... કેરી..... મગફળી, વગેરે. એ જ પ્રમાણે બીજી જાતની વાક્યરચનાનો પણ પ્રયોગ કરી શકાય. દા.ત. હું ગયો હતો....., મેં વાચ્યું..... મને ગમે ..... વગેરે.

## શબ્દ ઉમેરો (વાર્તા સાંકળ)

એક સહેલી વાર્તા વાંચો કે બાળકોને કહી સંભળાવો, વાંચતી વખતે વચ્ચે એવા શબ્દો છોડી દો જે બાળકો સહેલાઈથી ઉમેરી શકે. બાળકો જુદાં જુદાં શબ્દો ઉમેરી શકે તે માટે થોડી રાહ જૂઓ. ત્યાર પછી એક એક શબ્દને બદલે નાના નાના શબ્દ ખંડની પૂર્તિ બાળકો કરે તેવો પ્રયોગ કરી શકાય.

એજ રીતે 'ચાલો વાર્તા બનાવીએ' એમ કહી શરૂઆતમાં બે ત્રણ વાક્યો કહી દરેક બાળક તેમાં એક નવું વાક્ય ઉમેરે, એમ વાર્તા આગળ ચાલે. પોતે બનાવેલી વાર્તાનો આનંદ બધા બાળકો માણી શકે.

## ખજાનાની શોધ

રમતનો આગેવાન બાળકોની એક જોડી પસંદ કરશે. જોડીમાંનું એક બાળક ઓરડાની બહાર જશે. બીજો જોડીદાર બાકીનાં બાળકોની સાથે નક્કી કરી કોઈ એક ચીજ ઓરડામાં સંતાડશે. પછી તેના બહાર ગએલા જોડીદારને બોલાવી કઈ વસ્તુ કઈ દિશામાં સંતાડી છે તે આંગળી ચિંધ્યા સિવાય માત્ર વર્ણન કરશે. તેના જોડીદારે સંતાડેલો ખજાનો શોધી કાઢવાનો રહેશે.

આજ રમત શાળાના યોગાનમાં કે ગામથી તળાવ સુધીના રસ્તે બાળકોની કક્ષા ધ્યાનમાં રાખીને રમાડી શકાય.



## પેટીમાં ભરો

એક બાળક રમતની શરૂઆત કરશે. તે કહેશે કે હું પેટી ભરું છું. તેમાં મારે તમારી મદદની જરૂર છે. તે પેટીમાં નામ લઈ એક વસ્તુ મૂકશે. દા.ત. હું બુશકોટ મૂકું છું. પછી બીજું બાળક આવશે તે અગાઉ મૂકાએલી વસ્તુ અને પોતે જે વસ્તુ મૂકવાનો હશે તેનું નામ બોલશે. દા.ત. હું બુશકોટ અને પાકીટ મૂકું છું. એવી જ રીતે એના પછી આવનારા બાળકો અગાઉ મૂકાએલી વસ્તુ અને પોતે જે વસ્તુ મૂકવાના છે તે નામ બોલશે. ૭ - ૮ બાળકોનો વારો આવે ત્યાં સુધી આ રમત રમી શકાય. તે જ પ્રમાણે બજારમાં જઈને ..... ખરીદ્યું. એમ બોલીને આ જ રમત થોડી જુદી રીતે રમી શકાય. ૭-૮ બાળકો રમી લે પછી નવેસરથી શરૂ કરી શકાય.

## વાઘ-બકરી

આંગણવાડીમાં કે ખુલ્લામાં રમી શકાય તેવી આ એક રમત છે. એક ગોળ વાડામાં બકરીઓ પૂરી છે. વાઘ બકરીઓને પકડવા આવે છે. વાઘ અને બકરીઓ બધા ચાર પગે દોડીને ગોળ વાડામાં પકડવા માટે કે બચવા માટે ફરે.

એક બાળકને ભરવાડ બનાવવો. એક ને વાઘ બનાવવો અને બાકીના બકરી બને. ભરવાડ લાંબા હાથ કરીને બકરીઓને બચાવવા મથે. ભરવાડ આડો હોય ત્યાંથી વાઘ બકરીને પકડી શકશે નહિ. બકરીઓ પણ ચાર પગે દોડીને ભરવાડની ઓથમા ભરાતી રહે.

વાઘ ગમે તે બકરીને પકડવા દોડી શકે. પણ જે બકરી ભરવાડની પાછળ સંતાઈ હોય તેને પકડવા માટે તેણે ભરવાડની પાછળ જવું પડે - તો જ પકડી શકાય.

પાંચથી છ વર્ષના બાળકોમાં આ રમત સારો રંગ જમાવી શકશે

## આને પકડું - તેને પકડું - કોને પકડું ?

હુતુતુ કે કબ્બડીની રમત રમવી અને જોવી નાના બાળકોને ખૂબ ગમે છે. પરંતુ નાના બાળકો શ્વાસ વધુ સમય રોકી ન શકે. વળી એક સાથે ઘણા બધાં બાળકો ભેગા મળીને એકને ઘેરી પકડવા જાય તો નાનાં બાળકોને ત્રાસ થાય. આથી આ રમતમાં શ્વાસ રોકવાનો નથી.

દાવ આપવા આવનાર 'આને પકડું ? તેને પકડું ? કોને પકડું ?' બોલતો બોલતો આવે અને કોઈ એકને બે હાથ વડે કમર પાસેથી પકડે. દાવ આપનાર જે ખેલાડીને કમર પાસેથી પકડે તેને ઘક્કો મારીને મેદાનની બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે.

તે જ રીતે જો કોઈ દાવ આપનારને પહેલાં કમરથી પકડી લે તો તે દાવ આપવા આવનારને મેદાનની બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે. આ વખતે બાકીના બાળકો હસી, અવાજ કરી, ઉત્સાહ ચડાવે. પણ મદદ કરી શકે નહિ.



## ચાલો રમીએ : ગામ-ગામની રમત !

નાના બાળકોની પ્રિય રમતમાંની એક રમત છે : ઘર-ઘરની રમત. ઘરના ખુણામાં કે ખાટલાની પાછળ નળીયાનાં ઠીકરાં, માટીના રમકડાં કે શીશી - ડબ્બીના ઢાંકણાઓ લઈને બાળકો કલાકો સુધી રમતા હોય છે આ રમત.

ફૂકડે ફૂક ! સવાર પડયું ને જાગ્યું ગામ ! બધા દાતણ-પાણી કરી રહ્યા. ઘસી ઘસીને દાંત સાફ કર્યા, અંગ યોળીને ન્હાયા, સરસ મજાનું માથું ઓળ્યું, પછી વળગ્યા સૌ પોતપોતાના કામે. કોઈ ગાયો ચરાવવા ગયું તો કોઈ ભેંસોને પાણી પીવડાવવા. કોઈ ખેતરમાં હળ-લાકડું ચલાવવા તો કોઈ બાજરી વાઢવા ગયું. બપોરે કોઈ ભાત લઈને ગયું ને રોટલા ખાવા બેઠા. કોઈ દુકાનમાંડીને બેસે તો કોઈ ટપાલી થાય, કોઈ સુથાર-લુહાર-કુંભાર કે દરજી, તો કોઈ વળી માસ્તર કે પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષક !

અરે ! આ તે ઘર ઘરની રમત કે ગામ-ગામની રમત. શાળામાં જાણે કે નાનકડા ગામડાનું જ દ્રશ્ય ઊભું થઈ ગયું.

તો ચાલો રમીએ, ગામ-ગામની રમત !



૧૦-૧૨-૧૪-૧૬-૧૮ કે ૨૦ એમ બેકી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓને વર્તુળાકારે બને તેટલા પાસપાસે - ઉભા રાખો. બધાને તેમનો જમણો હાથ ઊંચો કરવા કહો. હવે, 'બધા પોતાના જમણા હાથ વડે સામેના બીજા કોઈ પણ વિદ્યાર્થીનો જમણો હાથ પકડો' તેમ કહો. બધાના જમણા હાથ એક બીજા સાથે પકડાઈ જાય એટલે બધાને ડાબો હાથ ઊંચો કરવા કહો. બધા ડાબો હાથ ઊંચો કરે એટલે સૂચના આપો કે, 'તમે જમણા હાથ વડે જેમનો જમણો હાથ પકડ્યો હોય તે સિવાયના કોઈ બીજાનો ડાબો હાથ તમારા ડાબા હાથ વડે પકડો'. બધા તેમ કરી લે એટલે કહો કે, 'આપણા બધામાં જે ગૂંચ પડી ગઈ છે તે આપણે એક-બીજાના હાથ છોડ્યા વિના ઉકેલવાની છે અને એક વર્તુળ ગોળાકાર સ્વરૂપે ગોઠવાઈ જવાનું છે.'

પંદરથી વીસ મિનિટની મધ્યમણ ને અંતે તમે જોશો કે ગૂંચ ઉકેલાઈ જશે અને એક વર્તુળાકારે બધા ગોઠવાઈ જશે. હા-કોઈ એ વર્તુળમાં ઊંધા ગોઠવાયેલા પણ જોવા મળશે પણ સમાજમાં કેટલાક એવા પણ હોય જ છે ને ! આપણે તો તેવાઓને પણ સાથે જ રાખવાના છે !!

## ચાલો અને સ્વસ્થ રહો

ગમે તે સમયે અને સ્થળે નાના બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ વ્યક્તિ તન-મનની તંદુરસ્તી મેળવવા-જાળવવા કરી શકે તેવી સર્વ શ્રેષ્ઠ કસરત એટલે ચાલવાની કસરત.

ચાલવામાં શરીરમાંના પગ અને હાથના મોટા સ્નાયુઓ સ્થિર અને તાલબદ્ધ રીતે વપરાય છે. ઉંડા શ્વાસ લેતાં લેતાં શાંતિથી પ્રસન્નચિત્તે પ્રાર્થના-નામસ્મરણ કરતાં કરતાં કે આસપાસનું પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય માણતાં માણતાં બની શકે ત્યાં સુધી મૌન રહીને ચાલવા ફરવા નીકળી પડો ને જોઈલો મજા !

દોડતી વખતે તમારા પગને તમારા વજન કરતાં ચાર ગણું અને નૃત્યમાં પાંચગણું વજન ઝીલવું પડે છે. જ્યારે તાલબદ્ધ ચાલવાની કસરતમાં તે એકંથી દોઢ ગણું જ હોય છે.

બને ત્યાં સુધી સવારે વહેલા ઉઠી ગામને પાદર, કોઈબગીચામાં કે વાહન-વ્યવહારનો ઘોંઘાટ ન હોય તેવા રસ્તે ચાલવું.

નિયમિત ચાલવાની ટેવ પાડવાથી તમને એટલા બધા ફાયદા જણાશે કે જે તમારી કલ્પનાની બહાર હશે.

- ડૉ. શામજીભાઈ જમોડ

હું તમને એક તક તન મનના આરોગ્યની ચાવી અને પ્રોત્સાહન આપી શકું.

- હર્મેન હેસ

## દોડવું

અનેક રમંતવીરો પોતાના શરીરને રમત-ગમત પ્રવૃત્તિ માટે સક્ષમ રાખવા માટે નિયમિત દોડવા જતા હોય છે. વહેલી સવારના સ્વચ્છ વાતાવરણમાં દોડવા જવાથી હૃદય અને ફેફસાને સારી એવી કસરત મળે છે અને વિપુલ પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ શરીરમાં જવાથી શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા ઝડપી બને છે.

શાળા કક્ષાએ અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષા એ ઓલમ્પિક રમતોમાં વેગ અને અંતરની દૃષ્ટિએ ત્રણ પ્રકારની દોડ સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવે છે.

૧ : ટૂંકી ઝડપી દોડ : ૧૦૦, ૨૦૦ કે ૪૦૦ મીટર દોડ.

૨ : મધ્યમ ઝડપી દોડ : ૧૫૦૦ મીટર સુધીની દોડ

૩ : લાંબી દોડ : ૫૦૦૦ થી ૧૦૦૦૦ મીટર સુધીની દોડ.

'જગહ પે' - 'સજ્જ' અને 'જાઓ' (ઓન યોર માર્ક - સેટ અને ગો)ની સૂચના મળતાં દોડવીરો દોડવા લાગે છે.

'ટપ્પા દોડ' ટુકડીગત સ્પર્ધા હોવાથી વધુ આકર્ષક અને આનંદદાયક લાગે છે. વળી ટપ્પાદોડમાં અનેક પ્રકારની મનોરંજક ક્રિયાઓ પણ ઉમેરી શકાય છે.

વિધનદોડમાં સ્ત્રીઓ સ્પર્ધાના અંતર પ્રમાણે જુદી જુદી ઉંચાઈના વિધનો રાખવામાં આવે છે.

'કદમતાલ' મારફતે જેમ ચાલ્યા વગર ચાલવાનો લાભ મેળવી શકાય છે તેમ તમે એક જ જગ્યાએ ઉભા રહી દોડવાની ક્રિયા 'જોગીંગ' કરીને દોડવાનો અંશતઃ લાભ મેળવી શકો છો!



## ગોળમટાં અને સરળ પિરામિડ

સહકારના તત્વ ઉપર આ પ્રકારની રમતોનું મંડાણ થયેલું છે તે તેની આગવી વિશેષતા છે. સરળ ગોળમટાંનો સિધ્ધાંત એ છે કે ગોળ વસ્તુ સહેલાઈથી ગબડી શકે છે. આ નિયમને આધારે, ગોળમટાં ખાતી વખતે શરીરને કમરમાંથી આગળ વાળી પીઠને બંને તેડલી ગોળ બનાવવી જોઈએ.

૧: આગે ગુલાંટ ૨: સતત ગુલાંટ

૩: પીછે ગુલાંટ

૪: ડંકી

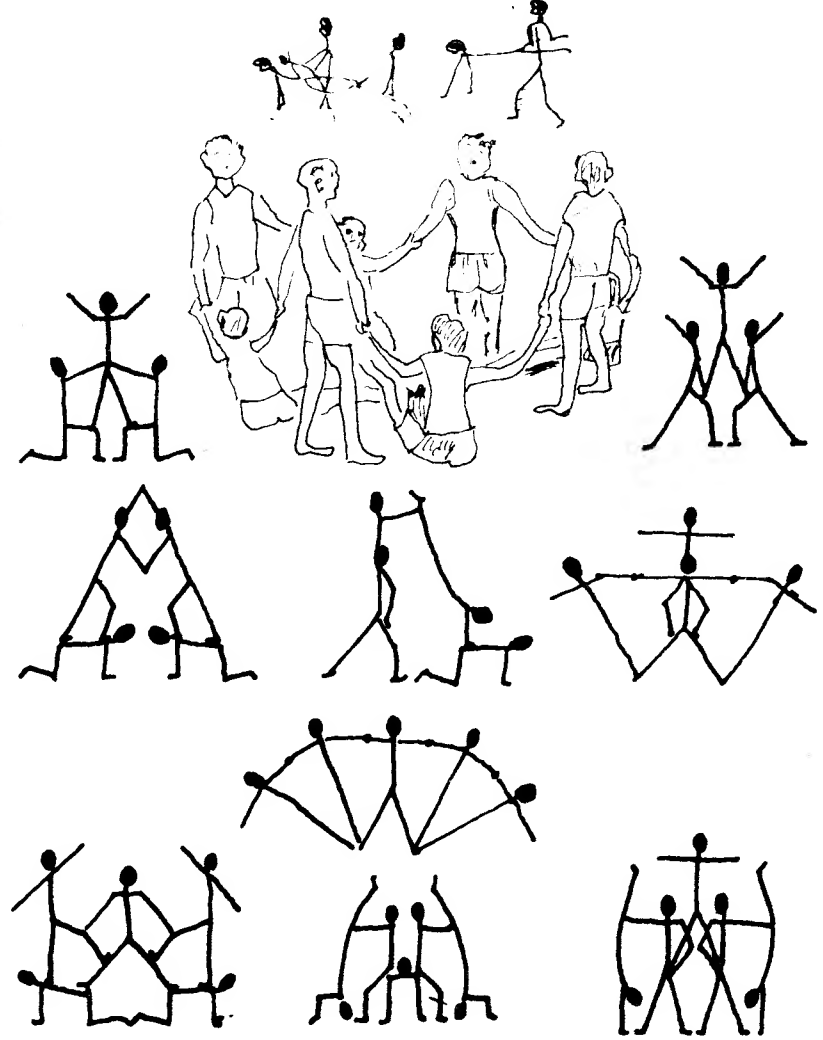
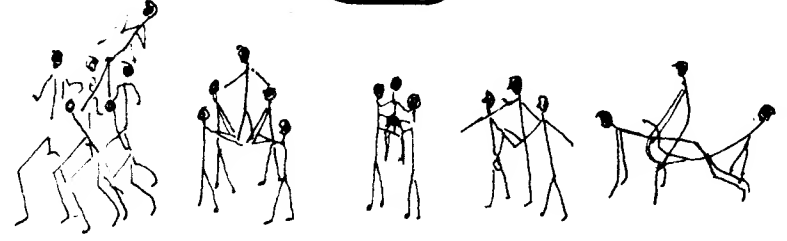
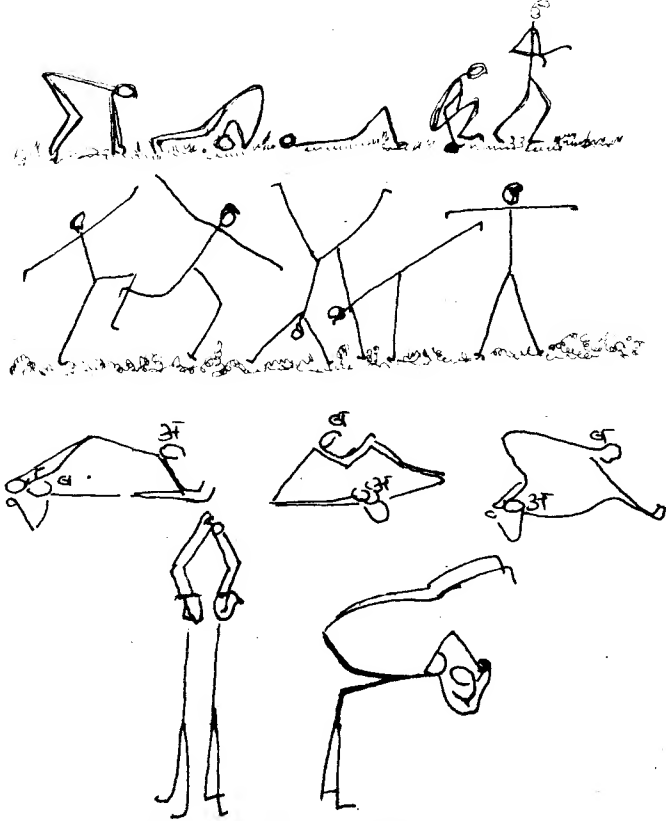
૫: કમાન

૬: બેઠી ઉલાંટ ગુલાંટ

૭: ખડી ઉલાંટ ગુલાંટ

૮: રહેંટ વગેરે.

સરળ પિરામિડમાં સહકાર અને સર્જન એ આનંદ આપનાર તત્ત્વો છે. નાવ, પાલખી, ચાકળો, પંખો, રથ, ઉંટ, હાથી નારગાડી વગેરે તેના રસપ્રદ પ્રકારો છે.



## કવાયત

શિસ્ત એ કવાયતમાં કેન્દ્રસ્થાને છે અને તેના દ્વારા ઉપરી અધિકારીના હુકમોનું ત્વરિત, યોગ્ય અને શિસ્તબદ્ધ પાલન કરવાની ટેવ પડે છે. કવાયતથી મગજ સ્ફૂર્તિથી કામ કરવા અને ઝંપી નિર્ણય લેવા માટે કેળવાય છે અને સ્નાયુઓના હલનચલન ઉપર યોગ્ય નિયંત્રણ આવવાથી ઉભા રહેવાની, બેસવાની, ચાલવાની અને દોડવાની સાચી ટેવો પડે છે.

સાદી કવાયત માટેના કેટલાક હુકમો અને તેમાં કરવાની ક્રિયાઓ જોઈએ. હુકમો સામે રહેલ જેટલી નિયત સંખ્યાને આપવાનો હોય તે પ્રમાણે સ્કવોડ, સેકશન, પ્લેટૂન કે કંપની એવા ઉલ્લેખ સાથે કરવામાં આવે છે.

૧ સ્કવોડ સાવધાન - ડાબો પગ જમીન ઉપરથી હ" ઉંચો ઉઠાવી, જમણા પગની એડી સાથે ડાબા પગની એડી આવે એ રીતે જુસ્સાથી જમીન ઉપર મૂકવો. બંને પગના પંજા વચ્ચે ૩૦" નો ખૂણો રાખવો. છાતી બહારની તરફ અને ખભા પાછળ ખેંચાયેલા રહે. નજર સામે. બંને હાથની મૂઠી સાધારણ બંધ, અંગૂઠા નીચે તરફ ખેંચાયેલા અને સીધા. વજન બંને પગ ઉપર સરખું રહેવું જોઈએ.

૨ સ્કવોડ વિશ્રામ - ડાબો પગ જમીનથી હ" ઉપર ઉઠાવી, ડાબી બાજુ જમણા પગથી ૧ ફૂટ દૂર જોરથી મૂકવો. શરીરનું વજન બંને પગ ઉપર સરખું હાથ પાછળ ડાબા હાથની હથેળીમાં જમણા હાથનો પંજો મૂકી નીચે તરફ ખેંચેલા.

૩ સ્કવોડ આરામ સે - વિશ્રામની સ્થિતિમાં જ પગ રહેશે, જરૂર પ્રમાણે કમરથી ઉપરનું શરીર હલાવી શકાય. વાતો નહીં, હાથ છૂટા. શરીર થોડું ઢીલું છોડી શકાય.

૪ પ્લેટૂન પરેડ પર - મેદાન ઉપર ગમે ત્યાં ઉભેલા જવાનો સાવધાન થઈ, તેજ ચલમાં નજીક આવી દર્શકની ડાબી બાજુએથી ત્રણ ત્રણની કતારમાં યોગ્ય અંતરે ઉભા રહેશે.

૫ દાહિને સજ - આગળ તરફથી તેમ જ બાજુ પરથી યોગ્ય અંતરે, સીધી કતારમાં ઉભા રાખવા. જવાનો જમણી તરફ જોઈ પોતની જાતને ઠીક કરશે.

૬ સામને ટેપ - સીધી કતાર બનાવવા જમણી તરફ જોતાં જવાનો ઝટકા સાથે ગરદન ફેરવી સામે લાવશે.

૭ ખુલી લાઈન ચલ - આ હુકમ મળતા આગળની કતાર દોઢ કદમ આગળ અને પાછળની કતાર દોઢ કદમ પાછળ જશે. સૌ પ્રથમ ડાબો પગ આગળ કે પાછળ નીકળશે. હાથ હલાવવાના નથી.

૮ નિકટ લાઈન ચલ - આ હુકમથી બંને હરોળ પોતાની મૂળ જગ્યાએ આવશે.

૯ દાહિને મૂડ - જમણા પગની એડી અને ડાબા પગના પંજા ઉપર જમણી બાજુ ૯૦°ના

ખૂણે ફરવું, શરીરનું વજન જમણા પગ ઉપર રહેશે. (ગીનતી- એક) 'દો-તીન' ની ગીનતીમાં એજ સ્થિતિ. 'એક' કહેતાં ડાબો પગ જમીનથી હ" ઉઠાવી જમણા પગની એડી સાથે ડાબા પગની એડી મળે એ રીતે જોરથી મૂકી સાવધાનની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૦ બાયે મૂડ - ડાબા હાથ તરફ ફરવું. વજન ડાબા પગ ઉપર 'એક દો- તીન એક' ગીનતીમાં ક્રિયા પૂરી.

૧૧ પીછે મૂડ - જમણી બાજુથી ૧૮૦°ના ખૂણે પાછળ ફરી 'એક દો- તીન એક' ની ફરી સાવધાનની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૨ .....કદમ આગે / પીછે ચલ. સાવધાનની સ્થિતિમાં રહીને જ તેજથી ડાબો પગ પહેલાં આગળ કાઢી જેટલા કદમ આગળ કે પાછળ જવાનું હોય તેટલું જઈ થમ્ કરવું.

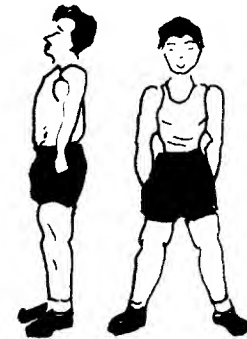
૧૩ .....કદમ દાહિને / બાયે ચલ- સાવધાનની સ્થિતિમાં જ જમણો કે ડાબો પગ ૧૨ ઈંચના અંતરે લઈ જઈ બીજો પગ ઉપાડી જોરથી મેળવવો.

૧૪ કદમ તાલ- સાવધાન કે તેજ ચલની સ્થિતિમાંથી આ હુકમ મળતાં જવાનો કદમ મેળવી એક સાથે 'એક- દો' કે 'લેફ્ટ-રાઈટ' બોલતાં બોલતાં ડાબો જમણો પગ મુકીને એક જ સ્થળે કદમ તાલ કરે છે.

૧૫ થમ્- તેજ ચલ કે કદમ તાલ વખતે થમ્નો હુકમ મળતાં 'એક-દો' કરતાં સાવધાનની સ્થિતિમાં બધા આવી જાય છે.

આ ઉપરાંત કવાયત દરમિયાન કદમ તાલ મેં દાહિને મૂડ / બાયે મૂડ / પીછે મૂડ. તેજ ચલ તથા તેજ ચલ મેં કદમ તાલ / દાહિને - બાયે - પીછે મૂડ. પ્લેટૂન સામને સેલયૂટ કરેગા - સામને સેલયૂટ. ધીરે ચલ. વિસર્જન. જેવા હુકમો મળતાં જ તે પ્રમાણે બધાએ એક સાથે સ્ફૂર્તિથી અને શિસ્તબદ્ધ રીતે હુકમ પાલન કરવાનું હોય છે.

જે સમાજમાં આવી શિસ્ત આવે તે સમાજ ખૂબ ઝડપથી પ્રગતિ કરી શકે એમાં લેશમાત્ર શંકાને સ્થાન નથી.



## હળવી કસરતો : વ્યાયામ

શરીર, સંપત્તિ અને પરિવાર તો જ સુખ આપી શકે  
જો આપણે તંદુરસ્ત હોઈએ તો

ઉછળતાં-ફૂદતાં બાળકોને કસરત/વ્યાયામ ખૂબ ગમે. તેમાં ય થોડી વિવિધતા અને આનંદ ભળે તો પૂછવું જ શું ?

પરિભ્રમણો : દરેક ક્રિયાઓ અત્યંત ધીમે ધીમે, શાંતચિત્તે, પ્રસન્નતાપૂર્વક ત્રણ-ત્રણ વખત કરવી.

(૧) ગળાનું પરિભ્રમણ : પ્રથમ માથું નીચે - ઉપર કરવું. ત્યારબાદ ડાબે-જમણે કરવું. અંતે ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ગોળ-ગોળ ફેરવવું.

(૨) ખભાનું પરિભ્રમણ : પ્રથમ ખભાથી હાથ ઉંચે-નીચે, આગળ-પાછળ કરવા. ત્યાર બાદ બંને હાથના ખભાને હાથના આંગળાં અડાડી ખભાથી ગોળ ગોળ આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ ફેરવવા.

(૩) કોણીનું પરિભ્રમણ : બંને હાથ સીધા કરી, ઉપરથી વાળી, અંદરથી બહાર કરવા. તે જ રીતે નીચેથી અંદરની બાજુ લાવી ઉપરથી બહાર લઈ જવા. ત્યારબાદ બંને હાથ વડે સ્ક્રુડાઈવરથી આંટા દેતા હોઈએ તેમ કરવું.

(૪) કાંડાનું પરિભ્રમણ : બંને હાથના કાંડા બંને દિશાએ વારાફરતી ગોળ ગોળ ફેરવવા. આંગળીઓ વારાફરતી ખેંચવી, પંજા દબાવવા, હાથને દૂર કેંકતા હોઈએ તે રીતે ખેંચવા - છટકોરવા.

(૫) કમરનું પરિભ્રમણ : શ્વાસ છોડતાં - છોડતાં આગળ નમવું, શ્વાસ લેતાં લેતાં પાછળ નમવું. ડાબે નમવું, જમણે નમવું. ઉપરના અડધા અંગને ગોળ-ગોળ બંને દિશાએ વારાફરતી ફેરવવું.

(૬) ગોઠણનું પરિભ્રમણ : બંને હાથને થોડા નીચા નમી ગોઠણ પર રાખવા અને ગોઠણને ગોળ - ગોળ ફેરવવા.

(૭) ઘુંટીનું પરિભ્રમણ : એક પગે ઉભા રહી બીજા પગના પંજાને ઘુંટીથી ગોળ - ગોળ ફેરવવા.

## કસરતના દાવ

એક જ જગ્યાએ ઉભા રહીને દોડવું. એક - દો કરતાં કરતાં પગને નજીક - દૂર લાવવા/લઈ જવા. વાંકા વળી ડાબો હાથ જમણા પગને અને જમણો હાથ ડાબા પગને ઝડપભરે અડાડવો. એવી કસરતો તરત સ્ફુર્તિ લાવે છે અને કરવી ગમે છે.

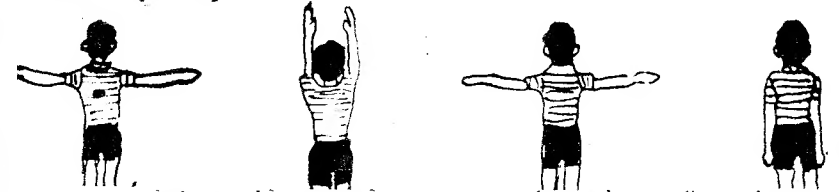
## શાળોપયોગી વ્યાયામપ્રવૃત્તિ

ઓછા સમયમાં વર્ગના બધા વિદ્યાર્થીઓને કસરતનો પૂરો લાભ આપી શકાય તે માટે શાળોપયોગી વ્યાયામપ્રવૃત્તિ વિકસાવવામાં આવી છે. આ કસરતો દ્વારા સર્વ અંગોને સંગીન વ્યાયામ આપી સુંદર અને સુદૃઢ બનાવી શકાય છે.

ખંડિત વર્તુળાકાર, કિરણાકાર, કતારાકાર કે શંકુ આકારમાં વિદ્યાર્થીઓને ગોઠવી શિક્ષકે એવું સ્થાન પસંદ કરવું કે જેથી તે બધાને અને બધા તેને સરળતાથી જોઈ શકે.

એક, દો, ત્રીન, ચાર; પાંચ છ સાત, આઠ; આઠ, સાત છ, પાંચ; ચાર, ત્રીન, રૂક જાવ. એમ સોળ પગલાં (ચાર ચાર માત્રાના ચાર ખંડવાળા ત્રિતાલ તાલની જેમ) તાલબદ્ધ રીતે જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે. જો એક જ દાવ ફરી વખત કરાવવો હોય તો 'રૂક જાવ' ના સ્થાને 'ફિરસે શરૂ' બોલવું અને પછીના ક્રમે આવતો દાવ કરાવવો હોય તો 'દુસરા દાવ' 'ત્રીસરા દાવ' તેમ બોલવું.

કસરતના દાવો અને તેના ક્રમ દરેક શિક્ષક કે શાળા પોતાની સૂઝ-સમજથી નક્કી કરી શકે છે. નીચે ઉદાહરણરૂપે કેટલાક દાવ આપ્યા છે. દરેક દાવ સાવધાનની સ્થિતિથી શરૂ થાય છે



- ૧ આગે/ઉપર : બંને હાથ સામે- આગળ, હાથ ઉપર (પંજા પર ઉંચા થવું), હાથ સામે (પગ નીચા), સાવધાન.
- ૨ આગે/બાજુ : બંને હાથ સામે, બાજુ પર (પંજા પર ઉંચા), હાથ સામે (પગ નીચા), સાવધાન.
- ૩ બાજુ/ઉપર : બંને હાથ બાજુ, હાથ ઉંચે, (પંજા પર ઉંચા), હાથ બાજુ (પગ નીચા), સાવધાન.
- ૪ બાજુ/વાંકા : ફૂટીને હાથ બાજુ પગ પહોળા, હાથ ઉપરથી લઈ વાંકા વળી આગળ પગના અંગૂઠે અડાડવા, ફરી પાછા હાથ બાજુ પર લાવવા, ફૂટીને સાવધાનની સ્થિતિમાં આવવું.
- ૫ કમર હાથ/બાજુ ઝૂક : (મૂળ સ્થિતિ કમરે હાથ) ડાબે ઝૂકવું. મૂળ સ્થિતિ. જમણે ઝૂકવું. મૂળ સ્થિતિ.
- ૬ કમર હાથ / બાજુ મૂડ : ( મૂળ સ્થિતિ કમરે હાથ), (પાછળ જોવા) ડાબે વળવું, મૂળ સ્થિતિ, (પાછળ જોવા) જમણે વળવું. મૂળ સ્થિતિ.



## સૂર્ય નમસ્કાર

લેક. કર્નલ સી. સી. બક્ષી જણાવે છે કે આ બહુલક્ષી, ખૂબ જ લાભપ્રદ વ્યાયામ પદ્ધતિ છે. આપણા દેશમાં પરદેશી સાશકો આવ્યા ત્યારથી આ પદ્ધતિ લગભગ ભૂલાઈ જવામાં આવી. સૂર્ય નમસ્કારમાં બાર આસનો છે, અને દરેક આસન માટે સૂર્યને સંબોધિત એક એક મંત્ર છે. એટલે જો તમે સમજદારીપૂર્વક સૂર્યનમસ્કાર કરો તો થોડી જ કાળોના ઉત્તમ વ્યાયામથી સંપૂર્ણ લાભ થાય. માનવ જીવનમાં સંકલ્પનું ઘણું જ મહત્વ છે. સૂર્યનમસ્કાર કરતાં પહેલાં બોલવાનો સંકલ્પ આ પ્રમાણે છે.

ઓમ આયમ્ય પ્રાણાયમાન્ કૃત્વા  
અઘમમ દીર્ઘાયુ આરોગ્ય બલપુષ્ટિ શૌર્યવીર્યઐશ્વર્ય અભિવૃદ્ધિર્થ  
યતુર્વિધ પુરુષાર્થ સિદ્ધ્યર્થ અભ્યુદ્યાનિઃ શ્રેયસ સાધન રુપ ધર્માચરણેન  
ઉપાત્તદરિતકા દ્વારા શ્રી પરમેશ્વર સદ્ગુરુ પ્રીત્યર્થં ચ સાષ્ટાંગ પ્રણિપાતૈઃ  
સૂર્યોપાસનામ્ કરિશ્યે

મનમાં નીચે પ્રમાણે સૂર્યોપાસનાં મંત્રોચાર કરતાં કરતાં અને અર્ધનું ચિંતન કરતાં કરતાં આસનો કરવા.

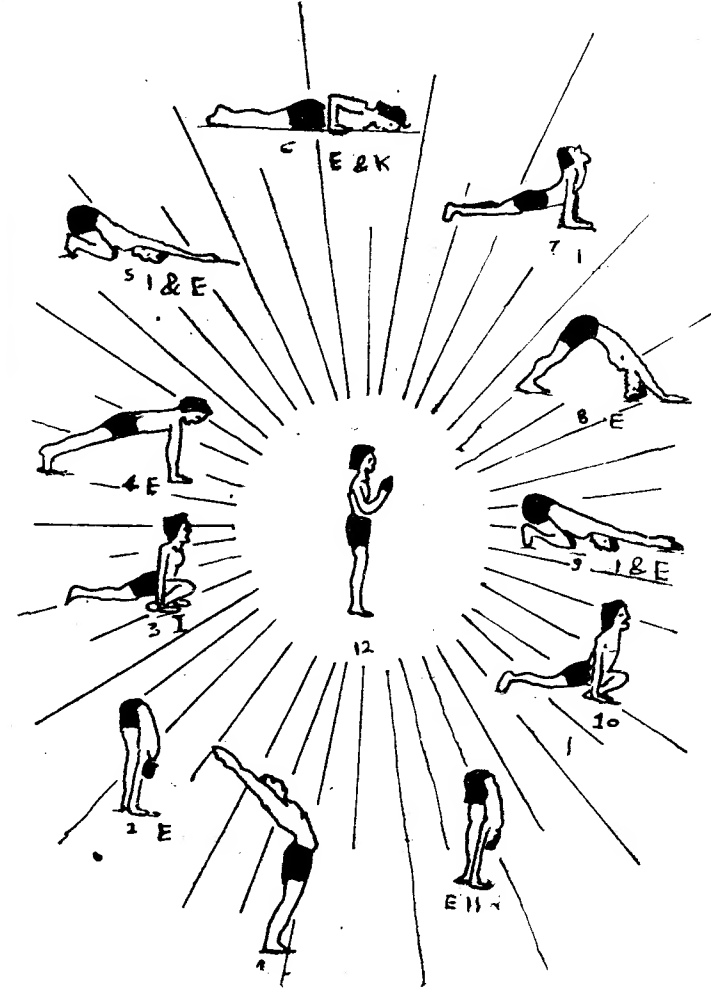
૧. ઐ મિત્રાય નમઃ (સર્વના મિત્રને નમસ્કાર હો)
૨. ઐ રવયે નમઃ (સર્વમાન્ય, સર્વત્ર, પ્રસંશનીયને નમસ્કાર હો)
૩. ઐ સૂર્યાય નમઃ (અધિષ્ઠાતા, ઉત્સાહ, સ્ફૂર્તિ દેનારને નમસ્કાર હો)
૪. ઐ ભાનવે નમઃ (તેજ અને પ્રતિભા દેનારને નમસ્કાર હો)
૫. ઐ ખગાય નમઃ (જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ચલાવનારને નમસ્કાર હો)
૬. ઐ પુષ્ણે નમઃ (પોષણ કરનારને નમસ્કાર હો)
૭. ઐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ (શક્તિ, વીર્ય, ઓજસ દેનારને નમસ્કાર હો)
૮. ઐ મરિચયે નમઃ (રોગોનો નાશ કરનારને નમસ્કાર હો)
૯. ઐ આદિત્યાય નમઃ (આકર્ષણ કરનારને નમસ્કાર હો)
૧૦. ઐ સવિત્રે નમઃ (સર્વ દાતાને નમસ્કાર હો)
૧૧. ઐ અર્કાય નમઃ (પૂજન કરવા યોગ્યને નમસ્કાર હો)
૧૨. ઐ ભાસ્કરાય નમઃ (પ્રતિભાશાળી, તેજોમયને નમસ્કાર હો)

સૂર્ય નમસ્કાર પૂરા થાય ત્યારે આ પ્રાર્થના કરવી.

આદિતસ્ય નમસ્કારાન્યે કુર્વન્તિ દિને દિને  
દીર્ઘમાયુર્બલં વીર્યં તેજસ્તેષાં ચ જાયતે  
અકાલ.મૃત્યુહરણં સર્વં વ્યાધિ વિનાશનમ્  
સૂર્ય પાદોદકં તીર્થં જઠરે ધારયામ્યહમ્

## સૂર્ય નમસ્કાર

૧. શ્વાસ E ઉચ્છ્વાસ  
E & K ઉચ્છ્વાસ કરીને રોકો  
૧ & E શ્વાસ લઈને રોકો.



## યોગાસનો

રમત-ગમત અને વ્યાયામવિદ્યા દ્વારા શરીર લચિલું અને ચપળ બને છે. યોગાસન આપણા શરીરની અંતઃશ્વાસી ગ્રંથીઓ પર વિધાયક અસર કરી સર્વાંગિણ વિકાસ સાધવામાં મદદરૂપ થાય છે. યોગાસનની દરેક ક્રિયાઓ અત્યંત ધીમે ધીમે, શાંત ચિત્તે, પ્રસન્નતાપૂર્વક કરવાની હોય છે. દરેક આસન પોતાની શક્તિ પ્રમાણે જ કરવા. કોઈપણ પ્રકારની ઉતાવળ, આંચકો આવે તેવી ગતિ કે તાણથી દૂર રહેવાનું છે. યોગાસનો કરતી વખતે ક્રિયા તથા શ્વાસોચ્છવાસની ગતિનું સંકલન કરવાનું હોય છે, અને બને ત્યાં સુધી ધીમા ઊંડા નિયમિત શ્વાસોચ્છવાસ કરવાના હોય છે.

શરૂઆતમાં હળવા યોગાસનો કરવા અને અંતિમ સ્થિતિમાં થોડો વખત જ રહેવું. નાના બાળકોને નીચેના ક્રમમાં થોડા આસનો બતાવ્યા છે તે પ્રમાણે કરાવીએ તો ચાલે.

## (૧) પેટના આધાર પર કરવાના આસનો

- ૧ ભુજંગાસન - શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉપર આવવું. છોડતાં છોડતાં નીચે.
- ૨ શલભાસન - પહેલાં વારાફરતી એક-એક પગ વડે. પછી બંને પગ.
- ૩ ધનુરાસન - શરીરનો ભાર પેટ પર. સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ.

## (૨) ચત્તા મૂઈને કરવાના આસનો :

- ૧ ઉત્તાનપાદાસન - પહેલાં વારાફરતી એક પગ. પછી બંને. નીચે પગ લાવવાની ક્રિયા અત્યંત ધીમે ધીમે કરવી.
- ૨ વિપરીતકરણી - હાથ પર કુલા ટેકવેલા, શરીરનું વજન હાથ પર.
- ૩ સર્વાંગાસન - પગ ઉપર ઉંચકી શરીર એક સીધી રેખામાં. શરીરનું વજન ખભા પર.
- ૪ હલાસન - ઉપરના ત્રણે આસનોના સ્વાભાવિક ક્રમમાં છેલ્લું આસન.

## (૩) બેસીને કરવાનાં આસનો :

- ૧ પદ્માસન મત્સ્યાસન યોગમુદ્રા
- આટલાં આસનો કર્યા બાદ પ્રાણાયામ-સૂર્ય નમસ્કાર કરી શકાય. પહેલાં સૂર્યનમસ્કાર કરી અને પછી આસન-પ્રાણાયામ પણ કરી શકાય.



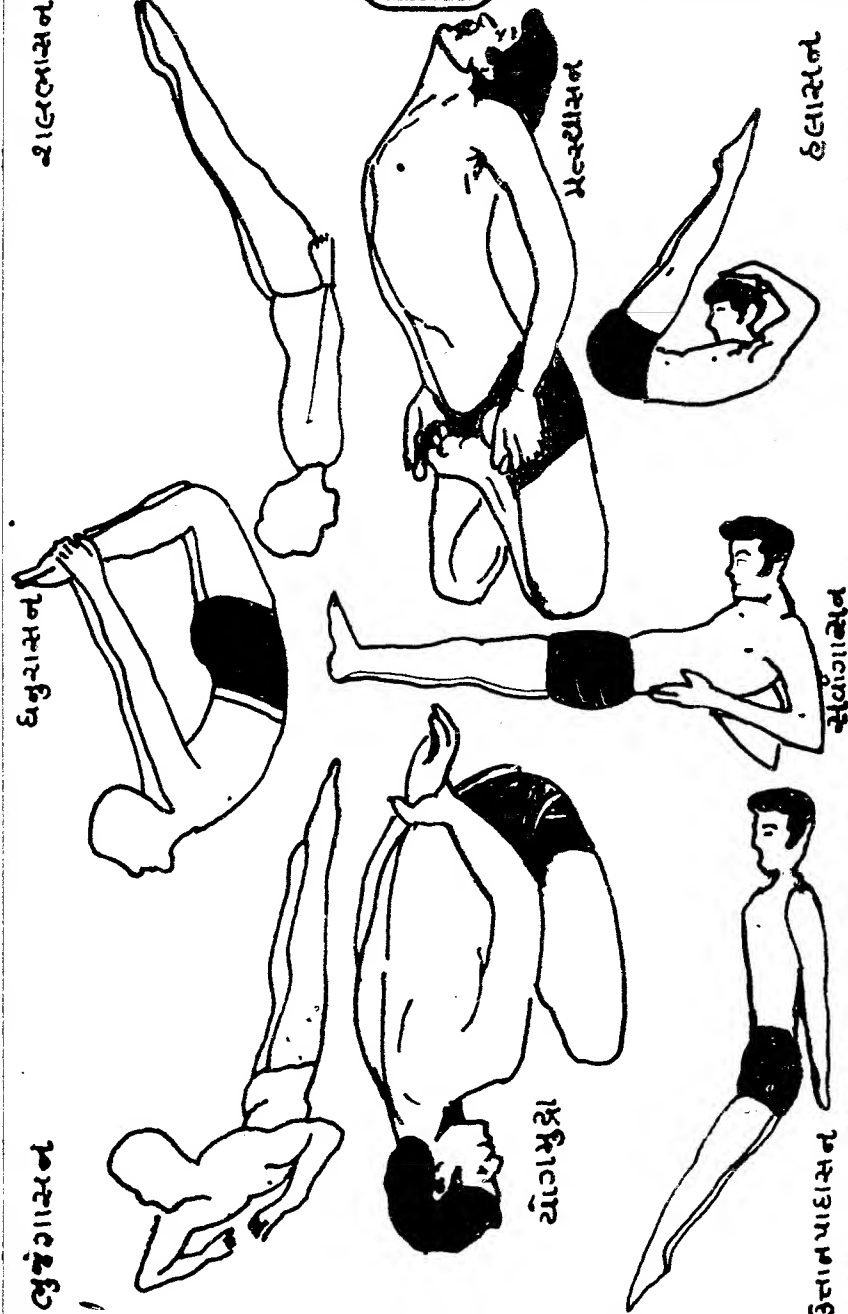
શલાસન

દરેક આસનને અંતે

શલાભાસન

ધનુરાસન

ભુજંગાસન



મત્સ્યાસન

હલાસન

સર્વાંગાસન

યોગમુદ્રા

ઉત્તાનપાદાસન

## હળવા - પ્રાણાયામ

નાનાં બાળકોને પ્રાણાયામ કરવા ખૂબ ગમે છે. મન શાંત કરવા, રક્ત શુદ્ધ કરવા પ્રાણાયામ ઘણા ઉપયોગી છે. અહીં પ્રાથમિક સમજ અને હળવી પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ આપી છે જે સૌને ગમશે.

શ્વાસ લેવાની ક્રિયા પૂરક કહેવાય.

શ્વાસ અંદર કે બહાર રોકાવાની ક્રિયા આંતર કે બાહ્ય કુંભક કહેવાય.

શ્વાસ છોડવાની ક્રિયા રેચક કહેવાય.

શાંત-સ્થિર આસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરો.

(૧) દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ : ખૂબ ધીમે ધીમે ઊંડા શ્વાસ લેવા તથા છોડવા. આ ક્રિયા દસ વખત કરવી. વિશ્રામ.

(૨) નાડી શોધનની ક્રિયાઓ.

જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નસકોરું અને ટચલી તથા તેની પાસેની આંગળીઓ વડે ડાબું નસકોરું વારાફરતી જરૂર પ્રમાણે ખોલ બંધ કરવું. નીચેની દરેક ક્રિયાઓ ખૂબ ધીમે ધીમે ત્રણ ત્રણ વખત કરો.

૧. ડાબા નસકોરાથી (ચન્દ્રનાડી વડે) શ્વાસ લો તથા મૂકો.

૨. જમણા નસકોરાથી (સૂર્યનાડી વડે) શ્વાસ લો તથા મૂકો.

૩. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ જમણા નસકોરાથી મૂકો.

૪. જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ ડાબા નસકોરાથી મૂકો.

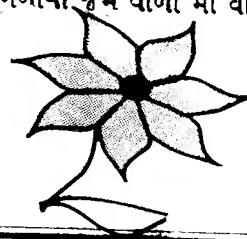
૫. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ જમણા નસકોરાથી મૂકો અને પછી તરત જ જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ ડાબા નસકોરાથી કાઢો.

(૩) અનુલોમ - વિલોમ પ્રાણાયામ.

ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લો અને સરળતાથી જેટલો વખત રોકી શકાય તેટલો વખત શ્વાસ રોકી રાખો. ત્યારબાદ જમણા નસકોરાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. ફરી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લો અને રોકો. ડાબા નસકોરા વડે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. પૂરક કરતાં રેચક સામાન્ય રીતે બમણો કરવો (શ્વાસ બને તેટલો ધીમે ધીમે છોડવો).

(૪) ભસ્ત્રીકા : શરીરમાં ગરમી લાવવા માટે ધમણની પેટે ઝડપથી પેટને અંદર - બહાર ફેંકી શ્વાસોચ્છવાસ કરવાની ક્રિયા.

(૫) શિતલી : ગરમીમાં/તરસ-ભૂખ મટાડવા જીભને ભૂંગળીની જેમ વાળી મોં વાટે પ્રાણવાયુ ખેંચવો અને ઘૂંટડો ઉતરી પી જવો.



## મૌન - ધ્યાનનો અભ્યાસ

નાનાં બાળકોને પદ્માસનમાં બેસાડી થોડો વખત મૌનનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે તો યાદશક્તિ ખીલે, સ્વભાવ સુંદર થાય, મન શાંત અને સ્થિર થાય તથા બીજા અનેક પ્રકારના લાભ થાય, પદ્માસનમાં ન બેસી શકાય તો પલાઠીમાં - સુખાસનમાં, અર્ધપદ્માસનમાં પણ બેસી શકાય.

શરીર સ્થિર, ટટ્ટાર રાખવું. આંખો બંધ કરવી. મનમાં ચાલતા વિચારોને જોવા. શ્વાસોચ્છવાસની ગતિને જોવી. આસપાસમાં - કુદરતમાં થતા અવાજો સાંભળવા. નામ-જપ, પ્રાર્થના કે ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ પણ કરી શકાય. 'હું સ્વસ્થ, નિરોગી, આનંદી થઈ રહ્યો છું' તે પ્રકારની આરોગ્યભાવના પણ કરી શકાય. બે મિનિટ-પાંચ મિનિટથી શરૂ કરી, પંદર-વીસ મિનિટ સુધી બાળકો સહેલાઈથી બેસી શકે.

'અષ્ટાંગ યોગ'માં પતંજલિએ યોગના આઠ અંગો આપ્યા છે. યમ-નિયમના પાલન દ્વારા વ્યક્તિ ગુણવાન બને છે, તેનું સુંદર ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. આસન-પ્રાણાયામ દ્વારા તન-મનનું સ્વાસ્થ્ય સુંદર બને છે. પ્રત્યાહાર ધારણા તથા ધ્યાન દ્વારા જુદા જુદા અનેક વિષયોમાં ભટકતું મન એકાગ્ર, અંતર્મુખ બને છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ વગરના આંતરજગતમાં પ્રવેશવા સક્ષમ બને છે.

આખો દિવસ કામ-ધમાલ, રમત-ગમત કરતાં, બહિર્મુખ પ્રવૃત્તિઓમાં સમય પસાર કરતાં બાળકો થોડો વખત મૌન-ધ્યાનમાં બેસવાની ટેવ પાડે તો તેમના જીવનમાં સમતુલા-સંવાદ પ્રગટે છે.

એક વખત મૌન-ધ્યાનનું મહત્વ સમજાઈ જશે પછી તે નિત્યક્રમ બની જશે. સવારે ઉઠીને તરત જ તથા સાંજે સુતી વખતે થોડો વખત બેસવાનો અભ્યાસ જીવનમાં ગુણાત્મક પરિવર્તન લાવશે.





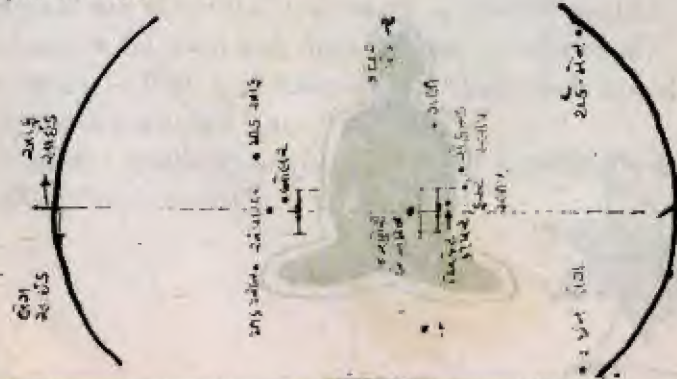
હનુમાનજી થાય પ્રસન્ન તો માગી લઉં ભેટ,  
એક તમારી ગદા જેવું દાદા આપો બેટ !

મકરંદ દવે



બ્રિટિશ રાજ્યકાળની અસરને કારણે અને તેમાં રહેલી રોમાંચક અનિશ્ચિતતાને કારણે આપણે ત્યાં ખૂબ પ્રચલિત બનેલી ક્રિકેટની રમત દેશભરમાં જ્યાં થોડી ઘણી પણ જગ્યા મળે ત્યાં નાના બાળકોથી માંડી મોટા બધાં રમતાં જોવા મળે છે. દડો ફેંકવો, બેટ વડે તેને ફટકારવો, દડાને રોકવો-ઝીલી લેવો આ બધી ક્રિયાઓમાં ચપલતા, ચોકસાઈ અને સ્ફૂર્તિની જરૂર પડે છે. ૧૧-૧૧ની ટુકડીમાં રમાતી આ રમત બંને ટુકડીના બે-બે વખત દાવ આવે તે રીતે અથવા ૬-૬ દડાની નિશ્ચિત ઓવરના આધારે રમાય છે.

જમણેરી બેટ્સમેન રમતો હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે કેવી રીતે મેદાનમાં ફિલ્ડીંગ શોઠવવામાં આવે છે તે નીચેની આકૃતિમાં બતાવ્યું છે. નિશ્ચિત હદ રેખાની બહાર દડાં જાય તો ચાર રન, બેટથી ફટકાર્યા બાદ સીધો હદરેખાને કુદી જાય તો ૬ રન અને નહિતર દડો ફટકાર્યા બાદ જેટલા રન બેટ્સમેન સલામત રીતે દોડી જાય તેટલા રન બેટ્સમેનને મળે છે.



જીવનતીર્થ પ્રકાશન

રમતોત્સવ

લેખન સંપાદન : રાજુ-દીપ્તિ

રાષ્ટ્રીય સ્તરીંગ અસર નિર્માણ

મુદ્રક : હીંગળાજ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ દ્વારા નીતિન ઓફસેટ

પ્રથમ આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી '૯૮

છૂટક કિંમત : રૂ. ૧૦-૦૦

પ્રાપ્તિસ્થાન : જીવનતીર્થ, C/0 રાજુ-દીપ્તિ, જૂના કોબા,

ગાંધીનગર- ૩૮૨૦૦૯ ફોન : (૦૨૭૧૨) ૭૬૨૩૬

અળવીતરો !

“એક છોકરો હતો. ભારે અળવીતરો. હોય તેનાથી જૂદું જ કહે. અને કહીએ તેનાથી ઉલટું જ કરે. દિવસે તેને પૂછીએ કે રાત છે કે દિવસ ? તો કહે, રાત ! સૂરજ બતાડી પૂછીએ કે આ સૂરજ છે કે ચાંદો ? તો કહે ચાંદો ! હાથ ઊંચો કરી પૂછીએ કે આ હાથ છે કે પગ ? તો કહે પગ !

ચાલો તમે પણ બધા અળવીતરા બની જાઓ. તમારે પણ હોય તેનાથી જૂદું જ કહેવાનું અને કહું તેનાથી ઉલટું જ કરવાનું હોં !”

આટલી વાત કહી રમાડવા લાગો /-

રમત ‘અળવીતરા’ની !

